DUDE
A BOY
+
A GIRL
เรียนยังไง
ไม่ให้ติด F
HOBBIES
SNEAKER
HEAD
THESTREET
HOTitem
วิตามิน
เสริมการดูแล
หุ่นและผิว
FLAT

S.E.
JAY

It's been a long season through
All this rotting fruit with you
(Taken from : Peach pit-peach pit)

EDITOR'S TALK DUDE

สวัสดีผู้อ่านทุกๆท่านที่หลงเข้ามาอ่านนิตยสารฉบับนี้

ยินดีต้อนรับสู่นิตยสาร "DUDE" เราตั้งใจผลิตผลงานชิ้นนี้ เพื่อแสดงออกถึง Lifestyle การแต่งตัวแนวความคิดของวัยรุ่น และการวางเป้าหมายในชีวิต รวมถึงการดูแลสุขภาพและผิวพรรณ

ว่าด้วยเรื่องแฟชั่น สมัยนี้เราสามารถพบเจอ Lifestyle การแต่งตัวที่หลากหลาย และมีความเป็นเอกลักษณ์ได้ทุกที่ โดยเฉพาะในกลุ่มของวัยรุ่นวัยมหาลัย ความนิยมทางแฟชั่นต่างๆ ที่เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน การแต่งตัวตามไอดอลตามความชอบของแต่ละบุคคล

โลกของแฟชั่นนั้นมีหลากหลาย และมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา พร้อมกับความอิสระในการเลือกที่จะใส่เสื้อผ้าที่จะบ่งบอกถึงตัวตนของคุณเอง สำหรับการแต่งตัวตามสไตล์ที่เราชอบมันสามารถเติมแต่งความหมายของชีวิตให้มากขึ้น

สำหรับการอ่านนิตยสารนี้อาจจะช่วยคุณในการค้นหา เสื้อผ้าและ Accessories เพิ่มลงใน Collection ใหม่ๆของคุณ ถือว่าเป็นตัวช่วยที่จะทำให้คุณค้นพบ Passion ของตัวคุณเอง และคุณจะรู้ว่ามันมีความสุข เพียงใดที่ได้พบมัน

หวังว่านิตยสารเล่มนี้จะได้รับการตอบสนองตามความต้องการของผู้อ่าน และขอให้ทุกท่าน สนุกสนาน และเพลิดเพลินกับการอ่าน "DUDE" เล่มนี้นะครับ และหากผิดพลาดประการใด ผมและทีมงานขออภัยมา ณ ที่นี้ครับ

NATTHAPHONG
ณัฐพงษ์ พงสัมพันธ์
Editor

Editor :
Natthaphong phongsamphan

Editorial :
Natthaphong phongsamphan
Supan Tanwias
Giraphat tanuporn
Kitsanakun jansaa
Wanwipa Khuleedee
Piyarat khomkhai
Nuchjaree Uywong

Graphic Designer :
Supan Tanwiras

Photographer :
Natthaphong phongsamphan

Stylist :
Supan Tanwiras

DUDE Office :
Rajabhat Udonthani University
OLM House
BOSS House

Distributor :
Communication art of Rajabhat udonthani university

CONTENT

06. DUDE Short Stories

08. Column of DUDE

10. HOT ITEM

12. Sneakerhead

16. Hobbies

18. Arm ruttakan

20. Noey waranya

22. Sam nattawuth

24. Jib julalak

26. DUDE COVER

FLAT

30. A BOY + A GIRL

32. DUDE Story

34. Beauty of DUDE

36. Heath of DUDE

ความคิดกับจิตใต้สำนึก

มีแค่ไม่กี่อย่างหรอกครับที่คนเราจะอยากมีอยากได้ มนุษย์เราแค่มีเงินกับมีชื่อเสียงในวงการสักที่ก็คงจะดีไม่น้อย ผมไม่รู้เลยว่าคนที่มีอันจะกินกับคนที่หาเช้ากินค่ำนั้นมันจะต่างกันสักแค่ไหน มันก็คนเหมือนกันหมด ผมคนหนึ่งแหละที่คิดว่ามันก็คนเหมือนๆกัน ผมฝันไว้ว่าสักวันหนึ่ง ถ้าผมรวยผมจะเป็นพลเมืองที่ดีให้แก่สังคม ผมจะทำทุกอย่างที่ผมอยากทำ ผมอยากมีชีวิตที่ดีขึ้น แต่ก็นั่นแหละครับความฝันของผมยังอีกยาวไกล ผมได้แต่ถอนหายใจให้กับความฝันอันริบหลี่ที่มันไม่น่าจะเกิดขึ้นได้จริงๆ..... "เห้ย! น้ำมนต์เอ็งไม่รีบทำงานละว่ะ นั่งเหม่ออะไรอยู่ได้" ผมสะดุ้ง นี่ผมจมอยู่ในความคิดที่ไร้สาระแบบนั้นได้ยังไงกัน แต่ก็ไม่วายที่จะหันกลับไปตอบเพื่อนร่วมงาน "เอ่อ คืองว่งนิดหน่อยว่ะ เมื่อคืนไม่ได้นอน" ผมตอบกลับไป "เออ วันนี้มีตลาดนัดเปิดใหม่ ใกล้ๆโรงงานเอ็งจะไปกับข้าไหม?" ต้นกล้าถามขึ้น ผมจึงคิดว่าไปก็ดีเหมือนกัน เผื่อจะได้แวะซื้อกับข้าวไปกินที่ห้องเลย "เออ ไปๆจะไปหาซื้อข้าวกิน" สนทนาระหว่างผมกับเพื่อนก็จบลงผมจึงรีบเร่งทำงานให้เสร็จก่อนจะเลิกงาน

ตลาดที่เปิดใหม่นี้อยู่ใกล้ๆโรงงานที่ผมทำงาน ผมกับต้นกล้าเดินมาแป๊ปเดียวก็ถึงแล้ว คนเดินกันตาลายไปหมด คนเยอะเหมือนกันนะเนี่ย อาจจะเป็นเพราะชาวบ้านตื่นเต้นกับตลาดแห่งใหม่ที่ดูดีกว่าเดิมและเป็นเวลาเลิกงานของพนักงานโรงงานละมั้ง "วันนี้ วันที่เท่าไรแล้วว่ะ" ต้นกล้าถามผมขณะที่เราทั้งสองกำลังเดินซื้อของอยู่ในตลาด "ก็....วันที่สิบห้าไง ทำไมวะ?" ผมสงสัยจึงถามไป "เอ้า ก็พรุ่งนี้หวยออกไงว่ะ ข้าก็ต้องหาซื้อลอตเตอรี่แล้วละ งวดนี้มีตัวไหนเด็ดๆไหมว่ะ" มันพึมพำอยู่คนเดียวแล้วเดินหาแผลงขายลอตเตอรี่ ผมก็เห็นมันซื้ออยู่ทุกงวดไม่เคยจะถูกสักที ผมไม่ชอบเล่นหวยหรอกครับ ผมเสียดายเงินที่หามาได้ด้วยทำพักน้ำแรงของผมกว่าจะเก็บเงินไว้ได้ผมต้องจ่ายค่าไฟ ค่าห้อง ค่ารถ อีกเยอะแยะกว่าจะเหลือเงินไว้เก็บได้ ไม่คุ้มหรอกครับ ผมกำลังเดินตามต้นกล้าไปที่แผลงขายลอตเตอรี่"พ่อหนุ่มๆ ช่วยยายซื้อสักใบหน่อย มีแต่เลขสวยๆทั้งนั้นเลย" มียายคนหนึ่งมาขายลอตเตอรี่ให้ผม ผมตอบกลับไปว่า "ไม่หรอกครับยาย ผมไม่ซื้อครับ" ยายทำหน้าเศร้าในขณะที่ผมกำลังหันหลังเดินไปหาต้นกล้า แต่ยายก็ไม่ลดความพยายามที่จะเอาลอตเตอรี่ใส่มือผมมาสองใบ "ยาย! ผมบอกว่าผมไม่ซื้อครับ" ผมตอบไปด้วยความตกใจ แต่เมื่อผมหันกลับมากลับไม่เห็นยายคนนั้นอยู่บริเวณนั้นอีกเลย ผมได้แต่ทำหน้างงว่ายายแกหายไปไหน แต่ก็ยัดลอตเตอรี่ใส่ไว้ในกระเป๋าด้วยความจำเป็น

วันศุกร์แห่งการทำงานวันสุดท้ายของสัปดาห์ ผมตั้งใจเต็มที่ว่าจะกลับบ้านไปหาแม่ที่ต่างจังหวัด เพราะอาทิตย์หน้าผมได้หยุดหลายวัน เนื่องจากโรงงานที่ผมทำนั้น กำลังเตรียมที่จะปรับปรุงโรงงานใหม่ ผมชวนต้นกล้ากลับบ้านไปด้วยแต่มันบอกว่าจะรอตรวจหวยก่อนวันพรุ่งนี้ถึงจะตามไป

วันนี้วันที่สิบหกแล้วสินะ หวยใกล้จะออกแล้วรอฟังก่อนแล้วค่อยกลับบ้านก็ยังไม่สายหรอกมั้ง "รางวัลที่1 เลขที่ออก□□..456898" เห็นไหมผมบอกแล้วว่ามันไม่ถูก□□ ห๊า!!!!!ผมถูกหวยรางวัลที่หนึ่งเหรอ? ผม...ผมทำตัวไม่ถูกแล้วมือไม้มันสั่นไปหมด ผมนั่งนิ่งๆอย่างไม่แน่ใจพร้อมทั้งกำลอตเตอรี่ไว้แน่น ผมพูดได้เต็มปากเลยว่าผมอยากจะเอาเงินไปช่วยสังคมผู้คนที่ยากไร้ ผมคิดมาเสมอว่าสักวันหนึ่งถ้าผมรวยผมอยากจะทำให้ชีวิตคนอื่นดีขึ้นและผมนึกถึงคุณยายคนนั้นที่พยายามเอาลอตเตอรี่นั้นให้ผม ผมอยากขอบคุณและเจอยายจริงๆ!!

หลังจากที่ผมถูกหวย ผมได้ใช้หนี้ให้แม่และของตัวเองจนหมดสิ้น ซื้อสิ่งของที่อยากได้ให้ตัวเอง หาความสุขจากการใช้เงินไปจนหมด จนลืมไปว่าความคิดแรกที่ผมถูกหวยนั้น ผมอยากจะทำอะไรจริงๆ กระทั่งเงินผมหมดเพราะผมไม่เคยคิดที่จะเก็บเงินไว้ใช้ในส่วนที่จำเป็น ไม่เท่านั้นผมยังเล่นการพนันจนหนี้ท้วมหัวอีก ผมพยายามหาเงินทุกวิธีเพื่อที่จะได้ใช้หนี้ ผมรู้สึกผิดหวังกับตัวเองอย่างมาก ผมมีความคิดที่ไม่อยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไป!! คิดได้อย่างนั้นผมจึงตรึงเชือกมัดไว้ที่คานของหอพัก แล้วเตรียมจะกระโดดลงมาจากเก้าอี้ แต่ผมก็ได้ยินเสียงอันคุ้นเคยตะโกนมาว่า "ไอ้น้ำมนต์ๆๆ!!! ตื่นได้แล้วโว้ยยยยย หัวหน้าจะมาไล่เอ็งออกจากงานแล้วเนี่ย" ผมได้แต่คิดแล้วก็หัวเราะกับความฝันของตัวเองจึงสัญญาว่าถ้าผมมีโอกาสนั้นผมจะไม่ทำแบบนั้นให้ตัวผมเองผิดหวังแล้วต้องตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้นเป็นอันขาด!!

เชือกสีแดง

ชายหนุ่มผู้หนึ่งมีฐานะยากจน บางวันอดมื้อกินมื้อ เพื่อลูกและภรรยา เขาทำงานหนักทั้งกลางวันและกลางคืนเพื่อเลี้ยงดูครอบครัว ครั้นวันหนึ่งเมื่อเขารู้สึกจนตรอกไม่สามารถที่จะเลี้ยงดูลูกน้อยได้อีกต่อไป เขาและภรรยาจึงได้ตัดสินใจนำลูกชายของเขาไปให้สถานสงเคราะห์ เนื่องจากคิดว่าน่าจะช่วยแบ่งเบาภาระหน้าที่ลงได้

เวลาผ่านไปสิบห้าปีเขาและภรรยาต่างทำงานหาเงินจนสามารถตั้งตัวได้และมีฐานะที่มั่นคง วันหนึ่งเขาขับรถผ่านสถานสงเคราะห์จะพาภรรยาไปเที่ยวต่างจังหวัด ด้วยที่ทำงานกันมานานจนไม่เคยได้ไปเที่ยวที่ไหนเลย ระหว่างขับรถอยู่นั้นเขาเห็นเด็กชายคนหนึ่งซึ่งอายุรุ่นราวคราวเดียวกับลูกชายของเขา ยืนอยู่แถวๆท่อน้ำหน้าสถานสงเคราะห์ เด็กชายแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าที่เปื้อนสกปรกไปด้วยคราบโคลนดินเนื้อตัวมอมแมม กำลังพยายามใช้ไม้เขี่ยขวดพลาสติกที่ติดอยู่ในท่อระบายน้ำ

เขานึกถึงลูกชายที่เขาและภรรยาได้มาฝากเลี้ยงไว้ที่นี่ ทันใดนั้นเขาก็ขับรถไปจอดหน้าสถานสงเคราะห์อย่างรวดเร็วเพราะเขาได้สังเกตเห็นเชือกสีแดงที่ถูกมัดไว้ที่ข้อมือข้างซ้ายของเด็กชายคนนั้นจึงเดินเข้าไปถามเด็กชายว่า “เด็กน้อย อยู่ที่นี่มากี่ปีแล้ว?” เด็กชายกลัวที่จะตอบคำถามแต่ก็พูดเบาๆว่า “แม่บอกว่าสิบห้าปีแล้วครับ” จากนั้นก็ก้มหน้าลง

เขาได้ฟังเช่นนั้นก็รู้สึกดีใจมากและถามไปอีกว่า “อยากกลับไปอยู่บ้านด้วยกันมั้ย” เด็กชายหันขึ้นมาสบตากับชายผู้นี้และภรรยาของเขาที่ยืนอยู่ข้างๆกัน แววตาเศร้าสร้อย เหมือนกำลังจะร้องไห้พร้อมเอ่ยด้วยเสียงสะอื้นว่า “ทำไมถึงอยากให้ผมไปอยู่ด้วยละครับ?”

ภรรยาของชายหนุ่มได้คุกเข่าลงตรงหน้าเด็กชาย พร้อมพูดขึ้นมาว่า “แม่และพ่อขอโทษที่มาฝากลูกไว้ที่นี่เพราะแม่จำเป็น ด้วยความยากจนแม่ไม่สามารถเลี้ยงลูกได้ แม่ขอโทษจริงๆนะลูก เรากลับไปอยู่บ้านด้วยกันนะลูก” หล่อนพูดด้วยน้ำเสียงที่สั่นเครือพร้อมกับกอดเด็กชายคนนั้นด้วยความคิดถึง

ชายหนุ่มรู้สึกสงสารเด็กชายจับใจที่ต้องมาเผชิญกับชะตากรรมเช่นนี้ จากการแต่งตัวที่ต้องเดินด้วยเท้าเปล่าเสื้อผ้าเปรอะเปื้อน ผมเผ้ารุงรัง และมือน้อยๆนั้นที่กำลังถือขวดพลาสติกหลายใบ ชายหนุ่มจึงถามเด็กชายว่า “กำลังทำอะไรอยู่เหรอ?” เด็กชายตอบไปว่า “จะเอาขวดน้ำไปขายครับ” เด็กชายพูดพร้อมกับหยิบขวดน้ำที่เก็บได้หลายใบขึ้นมาให้เขาดู

ชายหนุ่มและภรรยายิ่งทวีความสงสารและเกิดความละอายที่ได้ถอดทิ้งเด็กน้อยไร้เดียงสาที่กำลังยืนตอบคำถามด้วยท่าทีน่าเอ็นดูแต่ก็แฝงไปด้วยความกลัว เนื่องจากเด็กชายคงคิดว่าเขาทั้งสองเป็นคนแปลกหน้า ชายหนุ่มคิดหาวิธีที่จะทำให้เด็กชายเชื่อใจจึงบอกเด็กชายว่า “เดี๋ยวจะซื้อขนมมาให้กินนะรออยู่ตรงนี้ก่อน” เด็กชายได้ยินดังนั้นจึง นั่งรออยู่หน้าสถานสงเคราะห์กับภรรยาของชายหนุ่ม ด้วยคิดว่าวันนี้จะได้กินขนมอร่อยๆจากผู้ชายและผู้หญิงคนนี้เป็นแน่

ระหว่างนั้นชายหนุ่มได้เข้าไปพูดคุยกับเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์ว่าจะกลับมารับลูกชายของเขากลับบ้านด้วยเพราะเขาสามารถที่จะดูแลลูกชายของเขาได้แล้ว และกล่าวตัดพ้อว่าสถานสงเคราะห์เลี้ยงดูลูกเขาให้ต้องตกทุกข์ได้ยากจากที่เขาเห็นสภาพของลูกชายแล้วจึงต้องต่อว่าเจ้าหน้าที่ สถานสงเคราะห์ว่าไม่ควรให้เด็กไปเก็บขยะขายเพราะอยู่ที่นี่ก็มีรัฐบาลคอยช่วยเหลือตลอด เมื่อกล่าวจบชายหนุ่มจึงลุกขึ้นแล้วเดินออกมาจากสถานสงเคราะห์ด้วยอารมณ์ขุ่นมัว

ชายหนุ่มเดินตรงมาหาภรรยาและเด็กชายที่นั่งรออยู่ม้านั่งใต้ต้นไม้ใหญ่ พร้อมบอกภรรยาว่า “เราสามารถเอาลูกของเรากลับบ้านได้เลยนะคุณ” ภรรยาดีใจที่ได้ยินสามีพูดเช่นนั้นหล่อนจึงหันไปถามเด็กชายเพื่อความแน่ใจอีกครั้งว่า “เชือกสีแดงเส้นนี้ได้มายังไงจ้ะ?” เด็กชายสงสัยว่าทำไมจึงถามเช่นนั้น แต่ก็ไม่ได้ถามกลับไปแต่ตอบกลับหญิงผู้นั้นไปว่า “เชือกเส้นนี้อยู่ที่ข้อมือมาตั้งแต่จำความได้แล้วครับ” หล่อนและชายหนุ่มมั่นใจแล้วว่าเด็กชายคนนี้ต้องใช่ลูกชายของเขาแน่นอน พร้อมกับยกถุงขนมถุงใหญ่ให้กับเด็กชายไปเด็กชายยิ้มอย่างดีใจและกล่าวขอบคุณพรางหยิบเอาถุงขนมขึ้นมากอดไว้แน่น

ทันใดนั้นเด็กชายก็นึกขึ้นได้จึงลุกขึ้นยืนแล้วตะโกนกลับไปว่า “ซวยแล้ว!!! แม่รอขวดน้ำไว้ปลูกต้นไม้อยู่ที่บ้าน!!” พอคิดได้ดังนั้นเด็กน้อยก็วิ่งถือถุงขนมถุงใหญ่หายเข้าไปในซอยข้างสถานสงเคราะห์ทันที.....

เรียนยังไง ไม่ให้ติด F

เมื่อเข้าสู่ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย จะแตกต่างกันโดยสิ้นเชิงเมื่อเทียบกับการเรียน ม.ปลาย แค่เวลาเรียนก็ต่างกันแล้ว อย่างตอนม.ปลาย เราต้องไปแต่เช้าก่อนเข้าแถวเคารพธงชาติ เลิกเรียนตอน 16.00 น. เราจะเรียนทั้งหมด 7 วิชา ในหนึ่งวัน แต่ในระดับมหาวิทยาลัยนั้นไม่ต้องมีการเคารพธงชาติ เริ่มเรียนตอน 09.00 น. เลิกเที่ยงก็กับบ้านหรือหอพักได้ บ้างวันก็เริ่มเรียน 13.00 น. เลิก 16.00 น. บ้างวันเรียนครึ่งวันหรือเต็มวัน ก็ขึ้นอยู่กับตารางเรียน และในบางทีตารางเรียนก็จะมีวันหยุดให้หนึ่งวัน นอกจากนี้กิจกรรมก็เยอะอีกด้วย ด้วยเพราะเหตุนี้จึงทำให้เรานั้นขี้เกียจที่จะไปเรียน ขาดเรียนบ่อย การบ้านไม่ทำส่ง การเรียนตก เกรดเฉลี่ยไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนดจึงต้องจบชีวิตความเป็นนักศึกษานั้นไป

วันนี้เราก็มีเทคนิคดี ๆ เกี่ยวกับการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยอย่างไรไม่ให้ติด F มาดูกันเลย

1.ต้องรู้จักแบ่งเวลาเรียน-กิจกรรมให้เป็น

ต้องบอกก่อนว่า ช่วงเฟรชชี่จะมีกิจกรรมเยอะมาก ในขณะที่การเรียนค่อนข้างจะชิว เพราะตอนปี 1 เนื้อหาวิชาจะไม่เคร่งเครียดมาก อาจารย์จะไม่สั่งงานเยอะหรืองานที่ยากเกินไป จนเราต้องปล่อยตัวให้ชิวไปกับการเรียน แต่ขอบอกเลยว่านั้นคือสิ่งที่ผิด เราควรจัดการกับเวลาให้ดี กิจกรรมไหนที่เราไปไม่ได้ติดเรียน ขอให้เราเลือกเรียนไว้ก่อน เพราะกิจกรรมมีให้เราทำได้เรื่อยจนถึงปี 4 แต่การเรียนนั้นวิชาจะเปลี่ยนไปในทุกชั้นปี ถ้าเราติด I หรือ F ในวิชาไหนก็ตามเราต้องลงเรียนใหม่ในเทอมถัดมา แต่ถ้าวิชานั้นไม่เปิด เราต้องรอในเทอมถัดไป ซึ่งมันจะหยุ่งยาก และทำให้เราเหนื่อยด้วย

2.ทบทวนบทเรียนก่อนเรียน-หลังเรียน

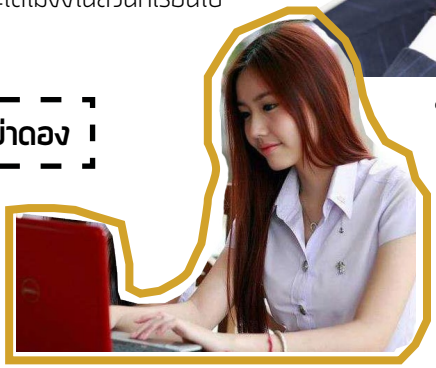
การที่เราอ่านเนื้อหาก่อนขั้นจะทำให้เรารู้ว่าวันนี้เราจะเรียนเรื่องอะไรบ้าง จะทำให้เราเข้ามากขึ้นเมื่อมาฟังอาจารย์สอนในห้องเรียน และหลังเรียนเสร็จกลับบ้านมาก็ควรทบทวนซ้ำอีกประมาณ 30 นาที ก่อนนอน เพื่อจะช่วยเพิ่มความจำในระยะยาวในส่วนของเรื่องนั้นๆ ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

3.ตั้งใจฟังในห้องเรียน

การตั้งใจฟังในห้องเรียน ตั้งใจฟังที่อาจารย์บรรยาย จะช่วยให้เราได้เนื้อหาที่ไม่มีในหนังสือ และนั่นละคือสิ่งที่จะออกสอบ ถึงการฟังบรรยายจะน่านอนแค่ไหน ก็ต้องทนไว้เพราะในการฟังบรรยายอาจารย์ก็จะพูดในส่วนที่มีและไม่มีในหนังสือหรือในสไลด์ มันจะช่วยให้เราเข้าใจเนื้อหา เมื่อออกมาจากห้องจะได้ไม่งงในส่วนที่เรียนไป

4.ทำสรุป / ช็อตโน้ตด้วยตัวเอง

การจดโน้ตนั้นเป็นเสมือนการทบทวนและสรุปเนื้อหาด้วยตัวเอง เราควรสรุปเขียนช็อตโน้ตด้วยตัวเองจะดีที่สุด มันจำได้ดีและเข้าใจในเนื้อหามากกว่าลอกมาจากสมุดช็อตโน้ตของเพื่อน เราต้องจับใจความสำคัญที่อาจารย์บรรยายให้ได้ แล้วบันทึกลงในสมุดโน้ต แต่ถ้าให้ดีในการช็อตโน้ตเราควรใช้ปากกาหลายสี วาดรูปน่ารักๆลงไปมันจะยิ่งช่วยเพิ่มความจำให้กับเรา ในส่วนของสมุดโน้ตใช้แบบมีเส้นไม่มีเส้นก็ได้ แต่ข้อแนะนำใช้แบบไม่มีมีเส้นจะช่วยให้เราเขียนอะไรได้เยอะกว่า ขนาดของสุดไม่ต้องใหญ่มาก ประมาณ A5 หรือ A



5.งานมีรีบทำรีบส่ง...อย่าดอง

ข้อนี้สำคัญมากที่มหาวิทยาลัยไม่มีการทวงงาน ไม่ตามงาน สั่งแล้วสั่งเลย ไม่ส่งก็ไม่ว่า ไม่ทำอาจารย์ก็ไม่เดือดร้อนอะไร เพราะนั้นคืองานของเรา แค่ไม่มีคะแนนสำหรับงานส่วนนั้นๆ เกรดเราก็จะน้อยกว่าเพื่อนแค่นั้นเอง เพราะงั้นพยายามทำ พยายามส่งทุกครั้งที่อาจารย์สั่ง คะแนนเก็บในส่วนของงานจะช่วยได้มากในการค้ำจุนเกรดเรา และจะทำให้เวลาสอบไม่เครียดและกดดันตัวเองมากเกินไป

6.คบเพื่อนที่เรียนเก่ง เพื่อนที่ขยันทำงาน

ถ้าเรามีเพื่อนที่เรียนเก่งเราสามารถถามปัญหาที่เราสงสัยหรือชวนกันคุยเกี่ยวกับเรื่องเรียนได้ ส่วนเพื่อนที่ขยันทำงานจะช่วยเตือนให้ทำงานส่งอยู่เสมอ เวลาทำงานกลุ่มก็ช่วยกันทำงาน งานที่ทำก็จะเสร็จเร็วและมีคุณภาพ

7. ไม่ควรอ่านหนังสือสอบอัดกันก่อนวันสอบเยอะเกินไป

เพราะสมองของคนเรา จะสามารถจดจำเรื่องราวต่าง ๆได้ดีโดยค่อยๆ จดค่อยๆ จำสะสมไปเรื่อย ๆ ถ้ามาพยามจดจำในระยะเวลาสั้นๆ หรืออัดในเพียงวันเดียว มันจะไม่เข้าหัว สมองของเราจะรับไม่ไหวเอาได้ อย่างน้อยก่อนสอบ 1-2 อาทิตย์ ควรเริ่มอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวในการสอบที่กำลังจะมาถึงนี้

8.ช่วงเวลาในการอ่านหนังสือสอบ

ช่วงเวลาในการอ่านหนังสือของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน บางคนก็ตื่นมาอ่านหนังสือตั้งแต่ 05.00 น. บางคนก็อ่านช่วงบ่าย อ่านช่วงเวลาไหนก็ไม่ผิด อยากแนะนำให้ลองอ่านในช่วงเย็นตั้งแต่เวลา 17.00 น.เป็นต้นไป ไม่เกิน 22.00 น. เพราะถ้าเกินนั้นจะเกิดอาการเบลอ อ่านไปก็จำไม่ได้และก็จะง่วงนอน เวลาในการอ่านหนังสือไม่ควรเกิน 1-2 ชั่วโมง ไม่งั้นจะเกิดอาการมึนงงในเนื้อหาที่อ่าน ควรมีเวลาพักระหว่างอ่านหนังสือประมาณ 15-20 นาที เพื่อที่สมองจะได้พักผ่อน

9.จัดติวเป็นกลุ่มกับเพื่อนก่อนสอบ

การอ่านคนเดียวบางครั้งเราก็มองข้ามเรื่องสำคัญบางเรื่องไป การจับกลุ่มกับเพื่อน นัดแนะกันว่าติววันไหน วิชาอะไร ใครถนัดวิชาไหนก็มาติวสอนเพื่อน หรือผลัดกันถามตอบ ก่อนสอบ จะทำให้เราได้ในส่วนที่เรามองข้ามไป ถึงบางอ้อหลายจุด บางครั้งการจับกลุ่มถามตอบก่อนเข้าห้องสอบไม่กี่ชั่วโมงก็ทำให้เราจำอะไรดี ๆได้มากกว่าที่คิดอีกนะ

10.มั่นใจในตัวเอง อย่าคิดว่าตัวเองไม่เก่งเรียนยังไงก็ไม่ได้

ข้อห้ามสำคัญมากๆ ห้ามคิดว่าตัวเองไม่เก่งแล้วไม่สามารถทำได้ เด็ดขาด เพราะแต่ละคนไม่เหมือนกัน มีวิธีเรียนรู้และระยะเวลาในการทำความเข้าใจแตกต่างกันไป ถ้าหากเป็นคนเรียนไม่เก่งก็ต้องมีความพยายามทุ่มเทเวลาให้มากกว่าคนที่เรียนเก่งอยู่แล้ว ท้อได้แต่ห้ามยอมแพ้เด็ดขาด!

11.ดูแลตัวเอง พักผ่อนให้เพียงพอ

บางคนอาจจะเคยชินกับการนอนดึก...หรือนอนเช้าเพราะทำนู่นทำนี่ไปเรื่อย เล่นเกมบ้าง ดูหนังบ้าง หรืออ่านหนังสือช่วงใกล้สอบบ้าง จะบอกว่าบางครั้งเรื่องการนอนการพักผ่อนก็อย่าได้มองข้ามหรือคิดว่าเราไหว เราถึก เราทนได้ เราพร้อมลุยข้ามคืน ต่อให้อ่านจบครบทุกอย่างแต่สมองล้าร่างกายอ่อนเพลีย ตอนทำข้อสอบศักยภาพของจะถูกดึงออกมาไม่ครบ 100% แต่ถ้าร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ กินอิ่มนอนหลับ จะส่งผลให้ สมองปลอดโปร่งตามไปด้วย พอสมองปลอดโปร่ง จะแล่นมาก จำอะไรได้ง่ายกว่า เร็วกว่า เยอะกว่า ไม่ลองไม่รู้นะบอกเลย

ลองเอาไปฝึกฝนกันดู สำหรับเทคนิคการเรียนเหล่านี้ ที่สำคัญคงต้องมีวินัยมากพอสมควร อาจจะลำบากที่ต้องฝืนตัวเองบ้างในช่วงแรกๆ สำหรับคนที่ยังไม่เคยปฏิบัติแบบนี้มาก่อน แต่เมื่อสร้างวินัยให้กับตัวเองได้แล้ว ก็จะไม่รู้สึกว่าเป็นเรื่องนี้ยากอีกต่อไป เราไม่ควรจริงจังกับการเรียนมากเกินไป จนเครียด ไม่หลับไม่นอนเสียสุขภาพ ต้องได้ A เท่านั้น ทำตัวแปลกออกจากเพื่อนๆ ไม่ทำกิจกรรมอย่างอื่นเลยหรือปล่อยปะละเลยมากเกินไป วันๆสนใจแต่เล่นเกมสังสรรค์กับเพื่อน เที่ยวห้าง ดูหนัง ติดละคร ติดซีรีย์ เล่นแชท เล่นโซเชียลมีเดีย ไม่อ่านหนังสือเลยอย่างนี้ก็เป็นสิ่งที่ไม่ดี การเรียนมหาวิทยาลัยก็เหมือนเป็นการพัฒนาตัวเองเพื่อเตรียมพร้อมสู่การทำงานที่ดีในอนาคต

HOT item

RARE ITEM

รองเท้าคู่นี้ ราคา 1 ล้านบาท!! อื้อหือ ทำไมมันถึงแพงกันได้ขนาดนี้ ถ้ามองจากคนที่ไม่รู้เรื่องรองเท้าแล้ว มันก็ดูเหมือนจะเป็นรองเท้าธรรมดาๆทั่วไป แต่ แต่ว่า ... ทำไมถึงเป็นแรร์ไอเท็มได้นะ เราจะมาไขข้อสงสัยกันค่ะ

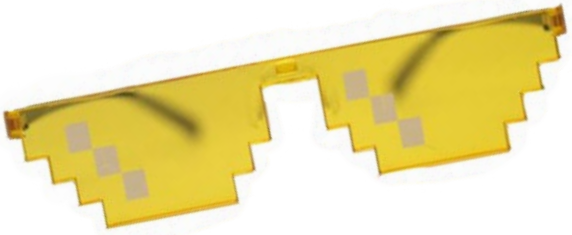
สำหรับคนที่ไม่รู้ว่าทำไม มันถึงมีค่า ซื้อรถยนต์ได้สองคันเลย เรื่องราวมันก็มีอยู่ว่า มี User Facebook ท่านนึง ได้ ร่วมสนุก ลุ้นรับรองเท้า Pharrell x adidas NMD Hu Trail "Holi" สี Chalk Coral/Flash Green-Lab Purple จากทางเว็ป Adidas แล้วโชคดี เป็นผู้ถูกรับเลือกให้ซื้อรองเท้า คู่นี้ได้ ในราคา ป้าย คือ ราคา 10,000 บาท (ราคาป้ายไทย)พอมาวันต่อไป ที่จะไปรับรองเท้า ที่ Shop Adidas ในเขตกรุงเทพ นั้น ก็ ได้พบสิ่งผิดปกติ ว่าทำไมรองเท้า คู่นี้ มัน ไม่เหมือน คู่ชาวบ้านเขาเลย สิ่งที่แปลกคือ ข้าง ซ้ายของรองเท้า ไม่ได้มีการปัก ภาษา Hindi แต่กลับปัก คำว่า HU เหมือนข้างขวาซะงั้น

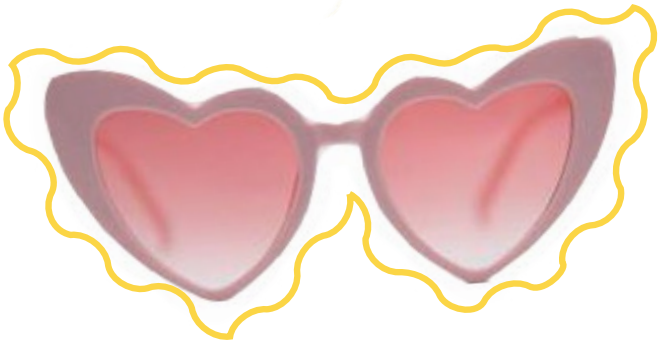
ตอนนี้เรามาพูดถึงเรื่อง ที่หลายท่านคิดว่า ทำไม รองเท้า ตัวอักษรแค่เพี้ยน แค้นี้ ทำไมราคาถึง มีค่าเป็นล้านต้องบอกก่อนเลยว่า รองเท้าคู่นี้ คือรองเท้าที่ มีการ Defect หรือ มีตำหนิ หรือง่ายๆ ภาษาบ้านๆ คือ ไม่ผ่าน QC แต่ไม่ผ่าน QC จากโรงงานแท้ๆนะครับ ไม่ใช่ไม่ผ่าน QC ตลาดนัด ซึ่งโดยปกติแล้ว ทางโรงงานต้องนำรองเท้าคู่นี้ ไปทำการ ทำลาย ไม่สามารถเอาออกมาจำหน่ายได้ แต่คู่นี้ มัน RARE ซะจริง เพราะมันเผลอ หลุดออกมานั่นเอง

เวลาต่อมา คุณก็ได้มาตั้งกระทู้ถาม ในบอร์ด ADIDAS MARKET THAILAND ว่า ทำไมมันถึงเป็นแบบนี้ หลังจากนั้น บอร์ดเหมือนกำลังจะแตก หลายๆคนบอกว่านี่คือ 1 เดียวมีคู่เดียวในโลกและนั้นทำให้ หลายๆคน อยากจะขอซื้อรองเท้าต่อ จากคุณมากมายหลายท่าน ใส่ราคากันมา จาก 100,000, 200,000, 300,000 ไปจนสุดท้าย มาจบที่ 1,000,000 บาท และสำหรับท่านที่ซื้อไป ก็ได้บอกไว้เลยว่า "เงินอ่ะหาใหม่ได้ แต่บางสิ่งบางอย่าง หาใหม่ไม่ได้นะจ๊ะ"

คลายข้อสงสัยกันแล้วใช่ไหมคะ ก็นับได้ว่าเป็นทั้งโชคดีทั้งของคนซื้อและคนขายกันเลยทีเดียวนะคะเนี่ย

ACCESSORIES





SNEAKER

SNEAKERHEAD

TINE POLCHANOK OONNOK

คำว่า "Sneakerhead" ไม่เคยมีความหมายที่แน่นอน บางคนนำคำนี้ไปใช้อย่างไม่รู้ความหมายที่แท้จริงเพียงเพื่อที่จะได้อยู่ในแวดวงของสังคม บ้างบอกว่ารองเท้า sneaker เพียงแค่คู่เดียวก็เป็น sneaker-head แล้ว แต่ปัจจุบันนี้ sneakerhead รุ่นใหม่ได้เปลี่ยนสังคมของ sneaker ไปอย่างสิ้นเชิง ซึ่งบางคนอาจไม่รู้ตัวว่าตัวเองได้เป็นทาสของ sneaker ไปเสียแล้ว

ไทน์ – พลชนก โอนนอก นักศึกษาสาขานิเทศศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

FIRST OF TINE

ชื่อ : ไทน์ - พลชนก โอนนอก
การศึกษา : ปี1 สาขานิเทศศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
วันเกิด : 14 กุมภาพันธ์ 2541
ส่วนสูง : 177 ซม.
น้ำหนัก : 65 กก.
ความสามารถพิเศษ : เล่นบาสเกตบอล เป็นดีเจ
FACEBOOK : Polchanok Oon-nok
IG : Tinepcn

คาแรคเตอร์ตัวเอง

ปกติเป็นคนเงียบๆ ไม่ค่อยคุยไม่ค่อยสนใจใครมาก แต่จะพูดคุยกับคนที่รู้จักเป็นอย่างดี

ความสามารถพิเศษ

เล่นกีฬาบาสเกตบอล อีกทั้งยังสามารถเป็นดีเจได้ด้วย

คนในสเปก

ผู้หญิงในสเปกเป็นผู้หญิงน่ารักสดใส ผอมหน่อย แต่สูง พูดคุยกันง่ายๆเข้ากันได้ในทุกด้าน ถ้ามีด้านที่เข้าไม่ได้ก็จะพยายามกันทั้งคู่เพื่อปรับเข้าหากัน

รองเท้าคู่โปรด

balenciaga triple s

มุมมองด้านความรัก

มุมมองเรื่องความรักของผม ผมคิดว่าความรักมันคือสิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตาครับ ทุกคนไม่รู้ว่ามันเป็นแบบไหนมันเป็นยังไง แล้วถ้ามองเห็นมันได้ จริงๆแล้วเขาต้องอยากได้มันอย่างแน่นอน สรุปแล้วความรักของผมมันไม่มีรูปแบบตายตัวครับ ไม่ว่าจะเป็นความห่วงใย ความรักที่มีให้ผู้หญิงคนหนึ่ง แม้กระทั่งพ่อแม่นั้นก็คือความรักเช่นกัน

ทำไมถึงเลือกเรียนที่นี่

สำหรับมหาลัยที่เรียนคิดอย่างไรที่มาเรียนท่ ี่นี่นั้น ก็เพราะว่าใกล้บ้านครับ เหมือนอยู่ในสังคมเดิมไม่ต้องเปลี่ยนไปมาก จริงๆผมซึ่วมาจากสารคามครับก็เพราะเราเข้ากับสังคมที่นั้นไม่ได้ไม่ชินกับอะไรหลายๆอย่างเลยได้ย้ายกลับมาที่อุดร

นอกจากเรียนแล้วทำอะไร

นอกจากเรียนแล้วผมยังรับเปิดเพลง EDM งานเล็กๆ ใหญ่ๆก็ได้ครับ อีกทั้งยังทำงานอยู่ที่ร้านของ together เป็นบาร์เทนเดอร์ด้วยครับ เจอกันที่ร้านได้นะครับ

สไตล์การแต่งตัว

สไตล์การแต่งตัวผมจะเป็นการแต่งแบบแฟชั่นผมเป็นคนชอบใส่เสื้อผ้าแบรน Gucci Zara H&M Fog และผมยังเก็บสะสมรองเท้าเขาเรียกกันว่า Sneaker เช่นรองเท้า yeezy y-3 nmd reebox Nike และอีกมากมาย

ประโยชน์จากการวิ่งออกกำลังกาย

ความเครียดหายไป

ลองออกไปวิ่งดูนะ ก็เหมือนกับการปั่นจักรยานนั่นแหละ คุณจะรู้สึกถึงความสุขขณะที่วิ่งไปเรื่อยๆ แต่ก็ควรเลือกวิ่งช่วงเช้าหรือเย็น ไม่ใช่ไปวิ่งกลางแดดแรงๆ อากาศอบอ้าว นั่นอาจทั้งร้อนทั้งเครียด ถ้าคุณไม่มีความสุขกับมัน แต่การวิ่งเพื่อให้มีความสุข ลดความเครียดนั้น จะต้องวิ่งนานหน่อยนะคะ วิ่งเหยาะๆให้ได้ 30 นาทีขึ้นไป ลองดู

ได้เหงื่อ

ได้เหงื่อจากการออกกำลังกายแล้วจะมีความสุข นอกจากความสุขก็คือผิวสวย เมื่อเหงื่อของคุณชะล้างสิ่งสกปรกในรูขุมขนออกมาด้วย หลังจากเหงื่อออกแล้ว ร่างกายก็จะสดชื่น นั่งพักและอย่าหักเหงื่อเอาไว้ พักสักชั่วโมงแล้วก็ไปอาบน้ำดีกว่า

สมองไวขึ้น

จะให้ดี ควรวิ่งให้ได้ประมาณ 30 นาที หรือ 5,400 ก้าว นั่นจะช่วยให้สมองของคุณทำงานได้ดี มีการตอบโต้รวดเร็ว ลดโอกาสเป็นอัลไซเมอร์ด้วย

ข้อต่อไม่เสื่อมง่าย

คุณต้องวิ่งให้ได้สม่ำเสมอสัปดาห์ละประมาณ 5 วัน หรือทุกวันยิ่งดี และต้องวิ่งนานหน่อยประมาณ 1 ชั่วโมง

ลดความดันโลหิต

วิ่งให้ได้ครั้งละ 50 นาที วันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละประมาณ 4 ครั้ง (จะไม่เว้นวันก็ได้นะ) ใช้เวลาประมาณ 4 สัปดาห์ ความดันโลหิตจะลดลง

ลดคอเลสเตอรอล

การวิ่งคือการลดคอเรสเตอรอลอย่างพวกไขมันเลวได้ดีที่สุด และจะเพิ่มไขมันดีขึ้นในร่างกายของเราด้วยนะ ถ้าจะทำให้ได้ ก็ต้องวิ่งวันละ 1 ชั่วโมง ให้ได้แทบทุกวันในสัปดาห์ และใช้เวลานานหน่อย ประมาณ 2 เดือน

บุคลิกภาพดูดีมาก

คุณกลายเป็นหนุ่มสาว สปอร์ต ตัวจริงแล้วนะ มันช่วยให้บุคลิกดูดี กับรองเท้าวิ่งคู่ใหม่ กางเกงวอร์มสวย ๆ เอวคอด หลังตรง ท่าเดินกระฉับกระเฉง เยี่ยมเลย

ช่วยลดน้ำหนัก

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยให้คุณลดน้ำหนักหรือรักษาน้ำหนักไว้ให้คงที่ ซึ่งการวิ่งนี้จะช่วยเผาผลาญพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นอันดับสอง เมื่อเทียบกันเป็นพลังงานต่อนาที ซึ่งเป็นรองแค่การเล่นสกีเท่านั้น

ขจัดภาวะซึมเศร้า

เมื่อคุณรู้สึกหดหู่ สิ่งสุดท้ายที่คุณต้องการทำก็คือลุกขึ้นมาแล้วออกไปวิ่ง แต่คุณจะพบว่าหลังจากใช้เวลาวิ่งเพียงไม่กี่นาที สมองก็จะปลอดปล่อยฮอร์โมนซึ่งช่วยยกระดับอารมณ์ของ

คุณขึ้น แต่อย่างไรก็ดียังมีวิธีอื่นๆ ที่รักษาอาการซึมเศร้าได้ดีและเร็วกว่าการออกกำลังกายเช่นการวิ่งนี้ จะเห็นได้ว่าการวิ่งช่วยซ่อมแซมสุขภาพได้หลายอย่างด้วยกัน แต่ความจริงนี่เป็นเพียงประโยชน์ส่วนน้อยเท่านั้น การวิ่งมีประโยชน์ต่อทั้งร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ แค่การวิ่งระยะสั้นๆ ก็ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้น มีสมาธิมากขึ้น และมีความสุขในชีวิตมากขึ้นไปด้วย

10 ยอดฮิต
งานอดิเรกที่วัยรุ่นชอบทำ

1. ร้องเพลงหรือเล่นดนตรี
งานอดิเรกนี้กลายเป็นเรื่องยอดฮิตอีกอย่างของคนวัยรุ่นไปแล้ว เพราะในสมัยนี้มีเวทีที่ให้คนที่สนใจและมีความสามารถในด้านดนตรีและการร้องเพลงอยู่เป็นจำนวนมาก วัยรุ่นจึงหันไปฝึกฝนและให้ความสนใจกับการร้องเพลงและเล่นดนตรีกันเป็นส่วนใหญ่

2. อ่านหนังสือ
แม้ว่าคนส่วนใหญ่อาจจะไม่ค่อยอ่านหนังสือแบบที่ตีพิมพ์ออกมาเป็นรูปเล่มกันแล้ว แต่การอ่านหนังสือของวัยรุ่นยุคใหม่เขาอ่านกันผ่านอินเทอร์เน็ตกันแทนแล้วทั้งบทความสาระความรู้ที่สนใจก็หาอ่านได้ตามเว็บต่าง ๆ มากมาย และยังมี E-book ที่มีหนังสือมากมายให้ได้เลือกเข้าไปอ่านตามความต้องการด้วยค่าบริการที่อาจจะเรียกได้ว่าน้อยกว่าการซื้อหนังสือแบบเป็นรูปเล่มมาอ่าน

3. อยู่กับอุปกรณ์ไอทีเป็นหลัก
มันก็เป็นเรื่องธรรมดาที่วัยรุ่นส่วนใหญ่จะหันไปยุ่งเกี่ยวกับอุปกรณ์ไอทีเป็นงานอดิเรกมากกว่าการไปไหนมาไหน ที่ต้องเดินทางและต้องไปเจอคนมาก ๆ ในปัจจุบันอุปกรณ์ไอทีทั้ง สมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต ก็สามารถช่วยให้วัยรุ่น Shopping หรือหาข้อมูลรวมทั้งเข้าดูสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ เล่นเกม ดูหนัง สร้างความบันเทิงได้อย่างหลากหลายคือแค่มีอุปกรณ์เหล่านี้ก็เหมือนกับว่าได้ใช้วันว่างอย่างเต็มที่แล้ว

4. การเดินทางท่องเที่ยว
ด้วยความที่วัยรุ่นเป็นวัยที่ไม่หยุดนิ่งและชอบหาประสบการณ์ วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยจึงหาช่วงเวลาวันว่างหรือวันหยุดเพื่อเดินทางท่องเที่ยวไปยังต่างจังหวัดมากกว่าการอยู่จำเจอยู่กับที่

5. การเล่นกีฬา
กลายเป็นเทรนด์ยอดฮิตสำหรับวัยรุ่น เพราะการมีหุ่นที่ดี จะทำให้ตัวเองนั้นมีเสน่ห์ดึงดูดมากขึ้น แถมการออกกำลังกายยังเป็นการผ่อนคลายความเครียดได้ วัยรุ่นส่วนใหญ่จึงหันมาดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น

6. การดูหนัง
ไม่ว่าจะดูที่บ้านหรือดูตามโรงภาพยนตร์ก็สามารถช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าและความเหน็ดเหนื่อยของวัยรุ่นบางส่วนได้เช่นกัน การดูหนังจะช่วยให้วัยรุ่นส่วนใหญ่ได้หลบหนีจากความวุ่นวายได้สองถึงสามชั่วโมงต่อครั้ง ทุกวันนี้เทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้นจึงสามารถดูหนังต่าง ๆ ผ่านอินเทอร์เน็ตภายในบ้านได้เลยจึงช่วยให้วัยรุ่นผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่ไม่ต้องเดินทางไปที่ไหนให้เหนื่อยหรืออารมณ์เสียกับรถติดอีกด้วย

7. ชอบการออกแบบ
แม้ว่าไม่ได้ทำงานที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบใด ๆ แต่คนเหล่านี้มักจะมีความคิดที่สร้างสรรค์และสามารถออกแบบสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างลงตัวและสวยงาม บางคนออกแบบผลิตภัณฑ์หรือตกแต่งสิ่งต่าง ๆ ตามจินตนาการได้อย่างสวยงามและจากงานอดิเรกก็กลายเป็นอาชีพเสริมได้ไม่ยาก หรือในบางคนที่ทำงานหรือเรียนมาเกี่ยวกับการออกแบบอยู่แล้ว งานอดิเรกของวัยรุ่นเหล่านี้ก็คือการพยายามออกแบบสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่เหมือนใครออกมาให้ได้

8. ชอบการวาดรูป
มีวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ชื่นชอบการวาดรูปเป็นงานอดิเรกในช่วงวันหยุดหรือวันว่าง บางคนมีฝีมือหน่อยก็สามารถสร้างรายได้ให้แก่ตนเองได้จากการวาดรูปเหมือนหรือรูปล้อเลียนต่าง ๆ หรือในบางคนมีความสามารถในการวาดการ์ตูน ก็สามารถวาดและขายผลงานของตนเองได้ตามช่องทางต่าง ๆ เช่นกัน

9. ชอบการถ่ายรูป
เพราะสมัยนี้กล้องสมาร์ทโฟน หรือกล้องดิจิตอลดี ๆ นั้นมีราคาไม่แพง อีกทั้งเทรนด์เซลฟี่กำลังมาแรง ทั้งคุณผู้หญิงและคุณผู้ชายก็ชื่นชอบการถ่ายรูปเพื่อนำมาโพสต์ลงตามโลกโซเชียลกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะเวลาไหน ๆ คนที่ชื่นชอบการถ่ายรูปเป็นงานอดิเรกก็สามารถหามุมสวย ๆ ถ่ายรูปภาพสิ่งต่าง ๆ หรือรูปตนเองได้เสมอ หากมีความสามารถและมีกล้องดี ๆ ซักตัวหน่อยก็ทำเป็นอาชีพเสริมสร้างรายได้กันได้อีกด้วย

10. สะสมสิ่งของที่ชื่นชอบ
ก็อย่างที่ว่า วัยรุ่นนั้นมีความชอบที่แตกต่างกัน การสะสมสิ่งที่ตนเองชอบก็เป็นงานอดิเรกเช่นกัน เช่น สะสมเหรียญหรือธนบัตรเก่า สะสมแสตมป์ สะสมพระเครื่อง สะสมเครื่องประดับ สะสมน้ำหอม สะสมกระเป๋าแบรนด์เนม และอื่น ๆ อีกมากมาย

งานอดิเรก
HOBBIES

งานอดิเรก ก็คือกิจกรรมที่เราทำเพื่อผ่อนคลายตนเอง งานอดิเรกของหลายๆท่านเป็นกิจกรรมที่สนุกและมีประโยชน์มากมาย งานวิจัยพบว่าการใช้เวลากับกิจกรรมสร้างสรรค์ ช่วยเพิ่มศักยภาพในการทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้กิจกรรมนันทนาการหลายชนิดก็ส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ จึงไม่แปลกเลยที่คนประสบความสำเร็จมักจะมีเวลาให้กับงานอดิเรกเสมอ ถึงแม้พวกเขาจะงานยุ่งแค่ไหนก็ตาม

จุดเริ่มต้น

พอมีกล้องตัวเล็กๆตัวหนึ่ง ถ่ายก็เล่นๆสนุกๆ จนเริ่มอยากจะถ่ายให้มันดูเป็นจริงเป็นจัง อยากให้มีคนรู้จักเรามากขึ้น และหาเงินได้

ทำไมถึงชอบการถ่ายภาพ

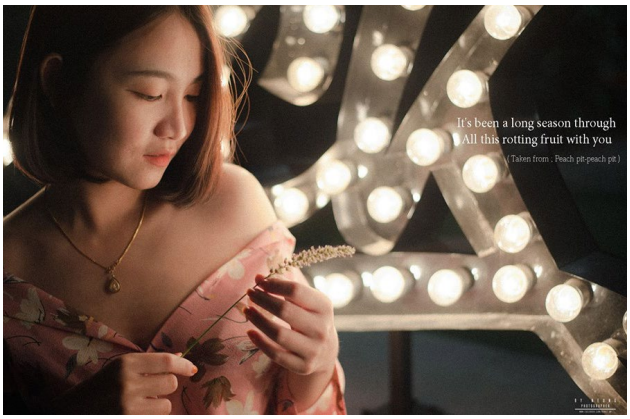
เพราะ รูปถ่าย มันสามารถเก็บเรื่องราวไว้ได้ กับ เหล่าเรื่องราวที่มันอยู่ในรูปถ่ายนั้นได้ และ เป็นสิ่งที่ทำให้ตัวเรานั้นมีความสุขที่ได้ถ่ายในสิ่งที่เราอยากจะถ่าย

คำแนะนำสำหรับมือ

ก็อยากให้เรียนรู้ ด้วยตัวเอง ออกไปหาถ่ายสร้างประสบการด้วยตัวเอง และ ออกไปหาประสบการจากผู้ที่ชำนาญ ขอคำแนะนำ

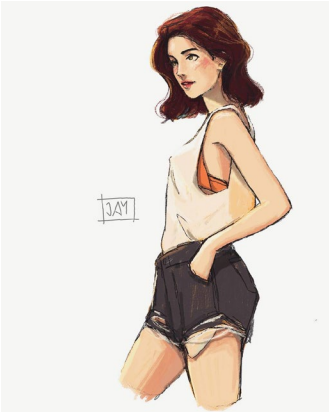
CONTACT

FACEBOOK : Neung Grownups
LINE : Thenai1234
IG : nueng124



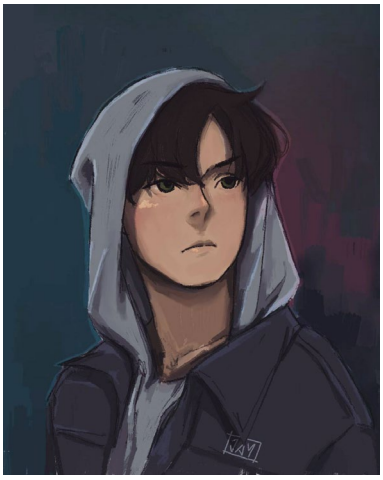
จุดเริ่มต้น

ชอบวาดรูปมานานละ ทีนี้ตอนเด็กเริ่มติดการ์ตูน และชอบมากๆก็ จะไปดูพวกแฟน อาร์ต พอเห็นว่ารูปไหนสวยก็จะเซฟมาดู มันเลยทำให้มีความรู้สึกอยากวาดรูปขึ้นมา ก็เลยเริ่มหัดมาเรื่อยๆ จนเป็นงานอดิเรกนี่แหละค่ะ



ทำไมถึงชอบวาดภาพ

พอได้วาดภาพแล้วมันทำให้รู้สึกลืมเรื่องอื่นๆ เหมือนได้เป็นตัวของตัวเอง ทำให้ เหมือนเข้าไปอยู่ในโลกส่วนตัว สำหรับงานอดิเรกนี้มันทำให้ได้โปรโมทความชอบของตัวเอง และสามารถสร้างรายได้ให้กับตัวเอง ถึงจะได้รายได้น้อยแต่ก็รู้สึกดีที่มีคนมาชอบงานวาดของเรา



วาดถาพแบบไหน

ความชอบในการวาดส่วนมากวาดรูปคนนะ แฟนอาร์ตตัวละครจากหนัง เกม และการ์ตูน เพราะชอบสไตล์ของแฟชั่นในหนังหรือการ์ตูนมันดูมีเสน่ห์ของตัวมันเอง

CONTACT

FACEBOOK : Jularet Jaikeaw
IG : Jjayjjai

อาร์ม - รัฐการ มุลตรีบุตร
นักศึกษาสาขาการบัญชี
คณะวิทยาการจัดการ
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

A R M
Ruttakan Multreebut

งานอดิเรก

งานอดิเรก ฟังเพลง วาดภาพ
มีความสามารถพิเศษ เล่นดนตรี เล่นกีฬา

มุมมองด้านความรัก

มุมมองด้านความรัก การทะเลาะกันมัน
ไม่ใช่เรื่องแย่ แต่มันทำให้เรารู้จักกันมาก
ขึ้น

มุมมองด้านสังคม

มุมมองทางสังคมสังคมจะก้าวหน้าถ้าไม่มี
คนโกง

ไลฟ์ตไล์ของตัวเอง

เป็นคนเฟรนลี่ ร่าเริง ชอบยิ้ม เป็นคน
ชิวๆ ง่ายๆ สบายๆ ครับ

สำเร็จการศึกษามาจากไหน

จบจากโรงเรียนเชียงใหม่มัธยม
ภูมิลำเนา 151/1 อำเภอ
แม่สาย จังหวัดเชียงใหม่

FIRST OF ARM

ชื่อ : อาร์ม – รัฐการ มุลตรีบุตร
การศึกษา : ปี3 สาขาการบัญชี
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัย
ราชภัฏอุดรธานี
วันเกิด : 24 มกราคม 2538
ส่วนสูง : 175 ซม.
น้ำหนัก : 65 กก.
กิจกรรมยามว่าง : วาดภาพ ฟัง
เพลง
ความสามารถพิเศษ : เล่นดนตรี
เล่นกีฬา
FACEBOOK : Ruttakan
Multreebut
IG : arm_spirit

ถ้ามีโอกาสเข้าวงการบันเทิง

จะไขว่คว้าโอกาสไว้ แล้วจะตั้งใจทำมัน
ให้เต็มที่ครับ

เคล็ดลับการดูแลสุขภาพ

ดื่มน้ำเยอะๆ ออกกำลังกาย ทานอาหาร
ให้ครบ 5 หมู่

WARANYA LAOKAEW

+

เนย – วรัญญา เหลาแก้ว
นักศึกษาสาขาการจัดการทั่วไป
คณะวิทยาการจัดการ
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

NOEY

FIRST OF NOEY

ชื่อ : เนย - วรัญญา เหลาแก้ว
การศึกษา : ปี3 สาขาการจัดการทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
วันเกิด : 1 มีนาคม 2539
ส่วนสูง : 165 ซม.
น้ำหนัก : 46 กก.
กิจกรรมยามว่าง : ดูหนัง ฟังเพลง
FACEBOOK : Noey Waranya

คาแรคเตอร์ตัวเอง

บุคลิกส่วนตัว เป็นคนหน้านิ่งค่ะ ไม่ค่อยยิ้มง่าย แต่จะยิ้มเวลาอยู่กับเพื่อน แล้วก็เป็นคนที่ไม่ค่อยชอบพูด

ทำไมถึงเลือกมาเรียนที่นี่

สำหรับที่เลือกมาเรียนมหาลัยราชภัฏอุดรธานีนั้นก็เพราะว่า มันเป็นมหาลัยใกล้บ้าน และยังอยู่ใกล้ชิดกับครอบครัวค่ะ

มุมมองด้านความรัก

มีมุมมองด้านความรักมองว่าเป็นเรื่องที่ดี มันมีอยู่จริงบนโลกใบนี้ แต่อาจจะไม่ได้มีสำหรับทุกคน

งานอดิเรก

เวลาว่างหรืองานอดิเรก ก็จะชอบดูหนัง ฟังเพลงค่ะ

สไตล์การแต่งตัว

สำหรับสไตล์การแต่งตัว จะเป็นคนง่ายๆค่ะ ชอบแต่งตัวธรรมดา เสื้อยืดกางเกงขาสั้น บวกกับรองเท้าผ้าใบสวยๆ แค่นี้ก็จบค่ะ

SAM

แซม-ณัฐวุฒิ ละคร นักศึกษา
สาขาการจัดการทั่วไป
คณะวิทยาการจัดการ
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

NATTAWUTH LAKORN

งานอดิเรก

เข้ายิมออกกำลังกาย แล้วก็มีความสามารถพิเศษคือเล่นดนตรีครับ

มุมมองด้านความรัก

มุมมองด้านความรัก ความรักของผมคือการให้ครับ รักใครชอบใครก็ทุ่มเทให้คนๆเดียว

มุมมองด้านสังคม

มุมมองด้านสังคมชอบพบปะเข้าหาผู้คนแลกเปลี่ยนความคิด ทำความรู้จักเพื่อนใหม่ๆ สิ่งที่อยากจะทำตอนนี้คือตั้งใจเรียน

สิ่งที่อยากทำในอนาคต

ในอนาคตอยากจะเปิดยิมเป็นของตัวเอง ถ้ามีโอกาสเข้าวงการบันเทิงก็อยากจะแสดงความสามารถออกมาให้เต็มที่กับสิ่งที่ได้รับมอบหมาย

การดูแลรักษาสุขภาพ

เคล็ดลับการดูแลสุขภาพ นอนแต่หัวค่ำและต้องตื่นเช้า เหล้าไม่ดื่ม บุหรี่ไม่สูบ กินผักผลไม้ให้มากๆ ครับ

สไตล์การแต่งตัว

การแต่งตัวอยู่บ้านชอบใส่แต่การเกงขาสั้นตัวเดียวสบายๆ เวลาออกไปข้างนอกชอบแต่งตัวแนวคันทรี่หรือกางเกงสแลค

สิ่งที่ชอบ

ชอบออกกำลังกาย เล่นดนตรี ดูหนังแอคชั่น และชอบฟังเพลงลูกทุ่งครับ

FIRST OF SAM

ชื่อ : แซม-ณัฐวุฒิ ละคร
การศึกษา : ปี2 สาขาการจัดการทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
วันเกิด : 6 สิงหาคม 2540
ส่วนสูง : 184 ซม.
น้ำหนัก : 85 กก.
กิจกรรมยามว่าง : ออกกำลังกาย
ความสามารถพิเศษ : เล่นดนตรี
FACEBOOK : Nattawuth Lakorn

JIB Julalak Chasabaeng

จิ๊บ - จุฬาลักษณ์ ชนะสะแบง
นักศึกษาสาขาการจัดการการโรงแรม คณะวิทยาการจัดการ
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

เป็นคนที่ไหน

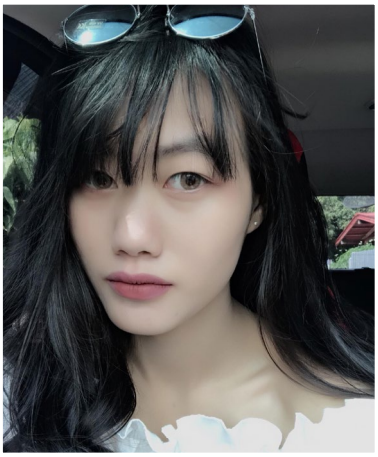
จริงๆเกิดที่กรุงเทพมหานครค่ะ แต่มาโตที่อุโรธานี

คาแรคเตอร์เป็นคนยังไง

บุคลิกส่วนตัวถ้ามองภายนอก อาจจะหน้าหยิ่งๆ แต่ก็เป็นมิตรกับทุกคน ซื่อสัตย์ต่อเพื่อน และเป็นคนที่รักเพื่อนค่ะ

มุมมองด้านความรัก

ชอบผู้ชายที่ไม่ต้องหล่อก็ได้ แค่สะอาด สุภาพ ซื่อสัตย์ต่อเรา ไม่มีเรื่องนอกใจ ถ้าคุยแล้วรู้สึกดีกับใครก็จะคุยกับคนนั้นคนเดียวเลย เพราะมันเป็นการให้เกียรติเขาอย่างหนึ่ง เราถือว่าเราทำดีที่สุดแล้วในความสัมพันธ์ ถ้าวันหนึ่งมันไม่ใช่ กลายเป็นว่าเขาคุยกับคนอื่นมีตัวเลือกและเขาเลือกคนอื่น ก็คือถูกแล้ว เคารพการตัดสินใจของเขา หรือถ้าเราโสดก็คง ไม่ได้ไปแสวงหาความรัก ถ้ามันจะมีถึงเวลามันคงจะมาเอง



ทำไมถึงเลือกเรียนที่นี่

สำหรับเหตุผลที่เลือกมาเรียนที่มหาลัยแห่งนี้ เพราะใกล้บ้านและเป็นคนติดบ้านติดแม่ เพราะโตมาก็ใช้ชีวิตอยู่แต่กับแม่ ไปไหนมาไหนส่วนมากก็ไปกับแม่ เลยเลือกมหาลัยใกล้ๆบ้าน สะดวกในการเดินทางกลับบ้านในวันหยุดค่ะ

งานอดิเรก

เวลาว่างก็จะเล่นเกม ดูหนัง ฟังเพลง

แต่งตัวสไตล์ไหน

ส่วนแนวแฟชั่นที่ชอบจะเป็นพวกแนวสตรีท และก็แบบชุดเซ็กซี่ สำหรับการแต่งตัวนั้นมีไอดอลที่ติดตามอยู่คือ lily Maymac เพราะว่าตัวนางมีการแต่งตัวที่เซ็กซี่

FIRST OF JIB

จิ๊บ - จุฬาลักษณ์ ชนะสะแบง
การศึกษา : ปี3 สาขาการจัดการการโรงแรม คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
วันเกิด : 26 ธันวาคม 2539
ส่วนสูง : 163 ซม.
น้ำหนัก : 43 กก.
กิจกรรมยามว่าง : เล่นเกม ดูหนัง
FACEBOOK : Julalak Chanasabaeng

Suttinee Paladkong

Rajabhat Udonthani University

แฟลต – ศุทธินี ปลัดกอง นักศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขานาฏศิลป์ไทย สาวสวยที่มีความรักในความเป็นไทยทางด้านนาฏศิลป์ และไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของดีกรีเกียรตินิยมอันดับ 2

จุดเริ่มต้นการเป็นครูนาฏศิลป์ไทย

เพราะชอบตั้งแต่เด็ก เวลาเห็นคนนั่งดูเรานำแล้วเค้ายิ้มตามแล้วมีความสุข อยากรู้เรื่องนาฏศิลป์ให้ลึกลงไปอีก เพื่อที่จะต่อยอดทางด้านนี้ อยากสอนเด็ก จึงเลือกเรียนรำ ส่วนเรื่องเลือกเรียนที่มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานีนี้เพราะมหาวิทยาลัยนี้เป็นมหาวิทยาลัยที่ครูที่มีคุณภาพมีเกียรติและขึ้นชื่อเรื่องผลิตครูอีกด้วย

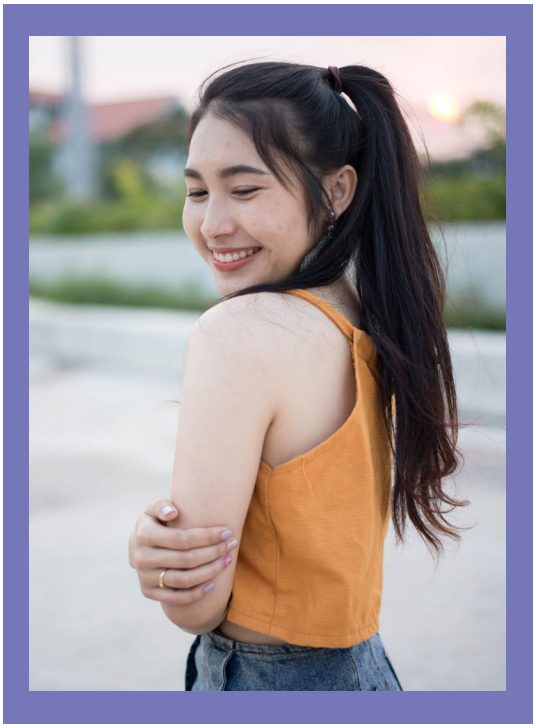
ชีวิตหลังจบการศึกษา

ตอนนี้พึ่งสำเร็จการศึกษา รอสอบบรรจุ ระหว่างรอก็อ่านหนังสือในช่วงที่รอก็จะหาแนวทางในการประกอบวิชาชีพในอนาคต อาจจะไม่ไปทางข้าราชการก็อาจจะไปในแนวทางอื่นที่สามารถนำความรู้ที่ได้เรียนมาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น หางานอดิเรกที่สร้างรายได้ไปในตัวอย่างขายของออนไลน์ ส่วนเวลาว่างก็จะมีการรำ ร้องเพลงบ้างสร้างเสียงหัวเราะให้กับคนอื่น

FLAT

เคล็ดลับการดูแลสุขภาพ

เคล็ดลับในการดูแลสุขภาพก็จะชอบออกกำลังกาย กินจำพวกผักผลไม้เป็นส่วนใหญ่เพราะช่วยให้ผิวพรรณดูสดใสและมีน้ำมีนวลและยังช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นอีกด้วย มีสุขภาพดีและก็จะมีร่างกายที่ดีตามมาด้วย



เป้าหมายในอนาคต

จนไปอยากเป็นครูสอนนาฏศิลป์ สอนเด็กเล็ก เพราะอยากจะปลูกฝังความเป็นไทยให้กับเด็กวัยที่กำลังเรียนรู้ให้เกิดความรักและหวงแหนรากเง้าความเป็นไทย ถึงเค้าไม่ชอบ แต่อยากสอนให้เค้ารู้ว่า ศิลปะวัฒนธรรมของไทยมีคุณค่าแค่ไหน

สไตล์การแต่งตัว

ส่วนตัวเป็นผู้หญิงตัวเล็กก็จะหาเลือกอะไรที่เข้ากับตัวเองดูเน็ตไอดอลหรือดาราบ้างที่มีรูปร่างเหมือนเราก็มีแต่งตามกระแสสมัยนิยมนำมามิกซ์แอนด์แมทช์ให้เข้ากับตัวเองตามสไตล์ผู้หญิงตัวเล็กหรือไซส์มินิ

FIRST OF FLAT

ชื่อ : แฟลต – ศุทธินี ปลัดกอง
การศึกษา : จบการศึกษา คณะครุศาสตร์ สาขานาฏศิลป์ไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
วันเกิด : 20 สิงหาคม 2537
ส่วนสูง : 156 ซม.
น้ำหนัก : 46 กก.
เป้าหมายในอนาคต : รับข้าราชกาลครูนาฏศิลป์
FACEBOOK : Suttinee Paladkong
IG : SPFLATE

คาเร็คเตอร์ของตัวเอง

บุคลิกส่วนตัวดูเหมือนเป็นคนเงียบๆเพราะถ้าไม่รู้จักก็จะไม่พูดด้วยก่อนเพราะไม่ค่อยพูดกับใครก่อนแต่ถ้าได้พูดคุยหรือสนิทแล้วก็จะเป็นคนพูดมากหาเรื่องคุยได้ตลอดชอบยิ้มตลอดเวลาแจกความสดใสให้ทุกคน

มุมมองด้านความรัก

มุมมองด้านความรักก็คิดว่าความรักมีพลังงานบ้างอย่างที่เป็นพลังงานบวก ถ้ามีความรักก็มักจะทำอะไรให้มักทำทุกอย่างให้มันดีส่วนเรื่องหนุ่มในสเปคก็จะชอบผู้ชายนิ่งดูมีความเป็นผู้ใหญ่ดูสุภาพบุรุษมีความเป็นผู้นำ

A BOY

มาถึง A BOY ของเราวันนี้ หลังจากที่ไปเสาะหามานานกว่าจะมีหนุ่มคนไหน ที่แต่งตัวอินเทรนกันบ้าง เราก็ไปสะดุดตากับหนุ่มคนนี้

ชื่อ : นิว – ฐากูร จุลลานุตรดี

เป็นคนที่ไหน : ขอนแก่นครับ

ตอนนี้เรียนอยู่ที่ไหน : เรียน ปี1 สาขานิเทศศาสตร์วารสารสนเทศ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

เวลาว่างทำอะไร : ปั่นจักรยาน BMX เตะบอล ฟังเพลง ถ่ายรูป

ส่วนมากแต่งตัวสไตล์ไหน : ปกติไม่มีแนวที่ตายตัวครับ ส่วนมากก็ 90s street hiphop แล้วแต่อารมณ์ แต่จะเน้นที่สีสัน

แล้วเสื้อผ้าซื้อที่ไหน : ปกติซื้อในไอจีครับ ส่วนมากสั่งเอาแต่ก็จะมีเสื้อแก๊งที่ใส่ประจำก็ CHILLALLDAY/CEMETERY แบรนด์เนม ที่ใส่ประจำก็ champion / vans / dickies

มีช่องทางให้ติดตามไหม เปิดวาร์ป ig : ninew_cadc

A GIRL

ในส่วนของ **A GIRL** ในวันนี้ของเรา เป็นคนสนิทของเราเอง เราเห็นว่าเขาคนนี้เนี่ย แต่งตัวกิ๊บเก๋ยูเรก้ามาก งั้นเราไปทำความรู้จักเขากันเลยดีกว่า

ชื่ออะไรคะ : ชื่อ แคร์ ค่ะ
เป็นคนที่ไหน : เป็นคนทุกที่ 5555 จังหวัดอุดรธานีค่ะ
ยังเรียนอยู่ไหมคะ : จบแล้วจ้า เรียนสาขานิเทศศาสตร์ คณะวิทยาการสารสนเทศ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

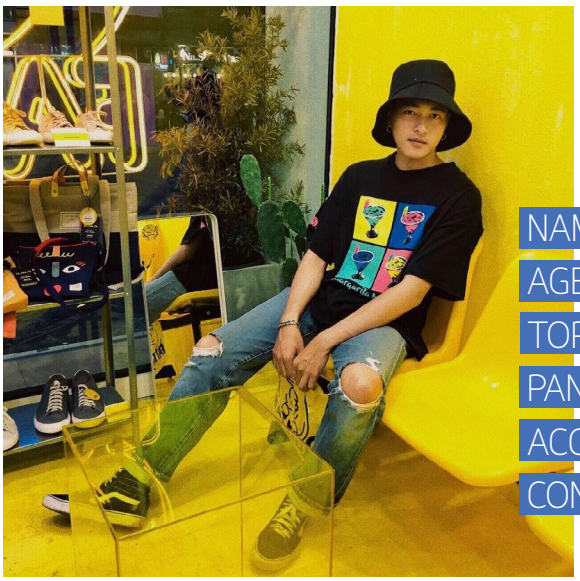
ปกติแล้วเป็นคนยังไง : ชิล ๆ อะไรก็ได้ง่าย ๆ
หนุ่มในสเปคเป็นแบบไหน : เข้ากับเราได้ง่ายๆ ไม่ยาก เป็นตัวของตัวเอง
มีมุมมองด้านความรักยังไง : รักคนที่รักเราแล้วเราก็รักเค้า แค่นั้นแหละค่ะ
ตอนนี้ทำอะไรอยู่ : ทำงานที่ธนาคารกสิกรค่ะ

นอกจากงานประจำแล้วเวลาว่างทำอะไร : จิบกาแฟ , ขาย ILY
เวลาว่างชอบไปเที่ยวไปกินที่ไหน : ไปเรื่อย ๆ เลยค่ะ ถ้ามีวันหยุดหลายวันก็จะออกต่างจังหวัดเลย
ชอบแต่งตัวแนวไหน : แนวไหนก็ได้ที่อยากแต่ง สบาย ๆ แล้วแต่อารมณ์และอากาศเลย 55555

ปกติซื้อเสื้อผ้าที่ไหน : ช้อปปิ้งออนไลน์ เพราะทำงานแล้วเลยไม่ค่อยมีเวลาออกไปเลือกดูเท่าไหร่ค่ะ
มีช่องทางให้ติดตามไหม เปิดวาร์ป FB : A-carez nam-wiset
IG : acarezradz

NAME : MIWMOII
AGE : 23
TOP : ตลาดรถไฟ
PANTS : JJ GREEN
SNEAKER : IG
ACCESSORIES : JJ GREEN
CONTACT : IG - bukmoy

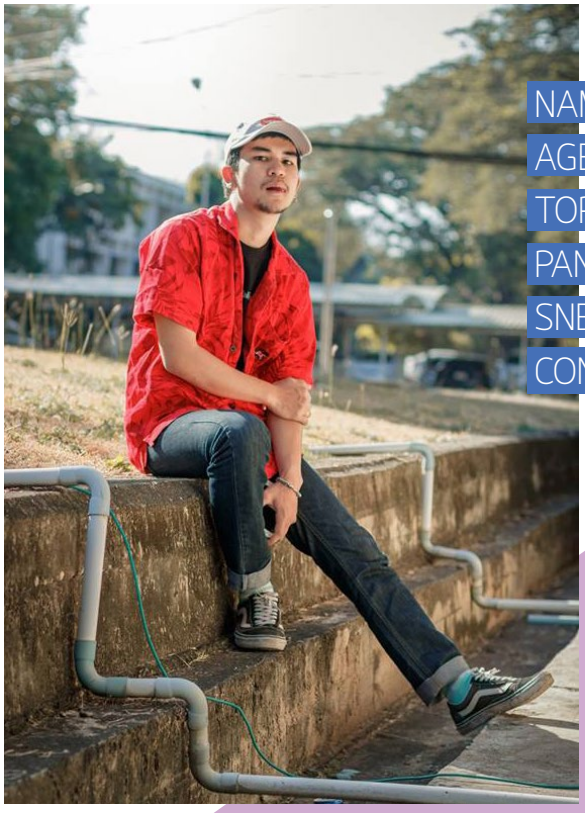
NAME : CHELZEA
AGE : 21
TOP : IG
PANTS : UD
CONTACT IG - chelzea.g



NAME : MOMINT
AGE : 24
TOP : IG
PANTS : IG
ACCESSORIES : UD
CONTACT FB : NAPAKED DEEPENG

DUDE STORY...

ฮัลโหลสาวๆ วันนี้มาพบกันอีก เช่นเคยกับการอัพเดทเทรนแฟชั่นใหม่ๆ ใน ปี 2018 นี้ มีไว้ไม่มีเอ้าท์แน่นอน ใครยังไม่ว่าง แต่ไม่อยากตกเทรนด์มาทางนี้เลยค่ะ เพราะเรารวบรวมเทรนด์ห้ามพลาดมาให้สาวๆ แล้ว บอกเลยว่าเตรียมเงินในกระเป๋าให้พร้อม เพราะถ้าเธอเป็นแฟชั่นนิสต้าล่ะก็ เสียตังค์แน่นอน!



NAME : PALM
AGE : 24
TOP : ตลาดนัด
PANTS : LEVI'S
SNEAKER : VANS
CONTACT IG : qcpm

NAME : ICE
AGE : 24
TOP : WALKING STREET
PANTS : UD
CONTACT : FB - ไอซ์ เยร์

NAME : PUMPUI
AGE : 21
TOP : WALKING STREET
PANTS : JJ GREEN
SNEAKER : VANS
CONTACT IG : _orwpum

วิธีดูแล

เส้นผมให้สะอาดผมสุขภาพดี

วิธีดูแลเส้นผมให้สะอาดผมสุขภาพดี การดูแลผมให้มีสุขภาพดีก็เหมือนกับการดูแลผิวพรรณทั่วๆไป คือจะต้องทำความสะอาดเป็นอันดับแรก คนปกติควรสระผมสัปดาห์ละ 1 ถึง 2 ครั้ง โดยสามารถใช้แชมพูอ่อนสระผม แชมพูอ่อนมีข้อดีตรงที่ไม่ก่อให้เกิดอาการระคายเคืองไม่แพ้ง่าย จึงเหมาะสำหรับเด็กและบุคคลทั่วไปที่ไม่มีปัญหาเรื่องหนังศีรษะ

วงจรการเจริญเติบโตของเส้นผม

เส้นผมของคนเราโดยปกติจะเจริญเติบโตได้วันละ 0.3มม. ดังนั้นภายใน 1 เดือนจะยาวได้ประมาณ 1 ซม. โดยเส้นผมแต่ละเส้นจะยืดยาวได้ 2 ปี หรือ ยาวประมาณ 36 นิ้ว หลังจากนั้นเซลล์รากผมก็จะหยุดเจริญเติบโต เส้นผมจะร่วง และเซลล์รากผมก็จะสร้างเส้นผมขึ้นใหม่ เส้นผมบนหนังศีรษะร้อยละ 10 ถึง 15 เป็นเส้นผมที่หยุดเจริญเติบโตและพร้อมที่จะร่วงคนที่มีเส้นผมปกติ โดยเส้นผมบนหนังศีรษะมีประมาณ 100,000 ถึง 120,000 เส้น และเส้นผมที่ร่วงวันละ 50 ถึง 100 เส้นถือว่าปกติ แต่ถ้าศีรษะผมค่อยๆบางลงแล้วผมยังคงร่วงจำนวนเท่านี้ก็คงจะผิดปกติ

เทร็ดน่ารู้คู่ผมสวย

หลังสระผมควรเช็ดผมให้แห้งโดยค่อยๆ ซับ อาจใช้ไดร์เป่าผมร่วมกับการใช้แปรงแปรงที่ใช้ควรใช้แปรงหวีซี่ห่างๆ เพื่อที่จะได้ไม่เสียดสีหรือขัดถูเซลล์ของเส้นผมชั้นนอกซึ่งเป็นเกราะให้เสียไปการแปรงผมควรใช้ขนแปรงคุณภาพดี ไม่ควรใช้แปรงที่มีขนแหลมแข็ง การแปรงผมจะสามารถช่วยกระจายน้ำมันหล่อเลี้ยงเส้นผมได้อย่างทั่วถึง ทำให้เส้นผมนุ่มสลวยเป็นเงางาม การเป่าผมด้วยความร้อนสูง การดัดผม และการกัดสีผมด้วยสารเคมี ถ้าไม่จำเป็นก็ควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากสิ่งเหล่านี้จะเป็นสาเหตุให้เส้นผมแห้งและเสียอย่างรุนแรงได้ ถ้าคุณต้องอยู่ท่ามกลางแสงอาทิตย์เป็นเวลานานอาจต้องหาหมวกหรือผ้าคลุมผม เพื่อป้องกันผมไม่ให้ถูกความร้อนจากแสงแดดแผดเผา อย่ารวบหรือทำผมทรงที่ต้องดึงรั้งรากผมมากเกินไปเพราะจะทำให้ผมร่วงได้ ถ้าต้องว่ายน้ำอาจต้องใส่หมวกว่ายน้ำเพื่อป้องกันเส้นผมทุกครั้งอย่าสางผมในขณะที่ผมยังเปียก เพราะจะทำให้ผมแตกปลายเปราะ ขาดง่ายควรทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องมือทุกชนิดที่เกี่ยวกับการจัดแต่งดูแลทรงผมทุกครั้งที่ใช้ควรจัดแต่งทรงผมที่เข้ากับสภาพเส้นผมของคุณ เช่น ควรตัดผมในลักษณะเรียบแต่เก๋ในรายที่มีเส้นผมทิ้งตรง การทำลอนบางๆ สำหรับผู้ที่มีผมหยักศก เป็นต้น ควรตัดเล็มเส้นผมทุก 4 ถึง 6 สัปดาห์เพื่อให้คุณดูดีอยู่เสมอ จากวิธีดูแลทั้งหมด เราจะรู้ว่า เส้นผมมีความสำคัญอย่างมาก ทรงผมที่งดงามเหมาะกับรูปหน้าของคุณ เรือนผมที่มีสุขภาพดี เป็นประกาย จะเป็นการเสริมบุคลิกภาพของคุณให้สง่าและโดดเด่นได้เป็นอย่างมาก เส้นผมที่มีสุขภาพดีจะเป็นสิ่งบ่งบอกถึงสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ นอกจากนั้นการดูแลรักษาสุขภาพทั่วไป รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส สามารถจะทำให้สุขภาพผมของคุณดีตามไปด้วย

4วิธีในการดูแลเส้นผม

ครีมนวดผม

ครีมนวดผมทำให้ผมนุ่มลื่นแถมยังมีสารช่วยเคลือบเส้นผมให้เงางามและแข็งแรง แล้วแต่คุณสมบัติในแต่ละยี่ห้อ เลือกใช้ตามสภาพผม

หมักผม

การหมักผมมีประโยชน์หลายอย่างส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาในการทำ อาทิเช่น ไข่ไก่ โยเกิร์ต หรือน้ำผึ้ง ช่วยทำให้ผมแข็งแรง ลดอาการผมร่วง

อาหารบำรุงผม

อาหารบำรุงผมจำพวกวิตามินช่วยบำรุงเส้นผม ทำให้ผมร่วงน้อยลงในการช่วยส่งเสริมเส้นผมให้มีความแข็งแรง ด้วยคุณสมบัติในการช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับเส้นผม ป้องกันปัญหาความหยาบกร้าน ลดโอกาสการเกิดเส้นผมแตกหัก

ยาบำรุงผม

ยาบำรุงผมชนิดเม็ด ช่วยบำรุงให้ผมนุ่มลื่นเงางาม ใช้หลังสระผมไม่ต้องล้างออกใช้ง่าย

วิธีรักษาสิวพื้นฐานด้วยตัวคุณเอง

อาหารที่รับประทาน

กินอาหารประเภทนม เนย ชีส, อาหารจำพวกที่มีน้ำตาลสูง หรือ อาหารจำพวกที่มีมันมากๆ เพิ่มโอกาสการเป็นสิวมากขึ้น นักวิทศาสตร์แนะนำว่าให้ลดการกินอาหารจำพวกนี้ เพื่อผิวพรรณที่ดีขึ้น และ ยังช่วยลดปัญหาสิวลงด้วย

การล้างหน้า

ล้างหน้าวันละสองรอบ เช้าและก่อนนอน ไม่มากไปกว่านี้ - ใช้สบู่หรือคลีนเซอร์ที่อ่อนโยนต่อผิว , ใช้น้ำอุ่นๆในการล้างหน้า , ไม่ถูหน้าแรงจนเกินไป ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของ benzoyl peroxide

ไม่บีบ แกะ แงะ กด สิว

การบีบ แกะ แงะ กด สิว หรือ วิธีอื่นๆ ที่ใช้กำลังทำให้หัวสิวออกมา วิธีพวกนี้อาจทำให้การติดเชื้อลึกลงไปถึงผิวหนังชั้นใน , ทำให้การอุดตันมีความรุนแรงมากขึ้น , อาการบวมแดงและรอยดำหลังจากสิวหายแย่ลง แถมการบีบสิวนั้นอาจทำให้เกิดแผลเป็นแบบหลุมสิวอีกด้วย

ไม่เอามือจับใบหน้า

ถึงรู้ทั้งรู้ และ พยายามที่จะไม่เอามือไปจับใบหน้า แต่รู้ไหมครับบางทีที่คุณเผลอ อาจเอามือไปจับใบหน้าได้โดยไม่รู้ตัว บางคนถึงกับเอามือไปบีบ ไปแกะสิวโดยไม่รู้ตัว

กรณีนี้รวมไปถึงโทรศัพท์มือถือของคุณด้วย อย่าพยายามเอาไปสัมผัสกับผิวหน้า เพราะโทรศัพท์เต็มไปด้วยคราบมันที่ติดอยู่ รวมไปถึง สิ่งสกปรก และแบคทีเรีย จำนวนมากอีกด้วย

ความสะอาดของมือคุณ

ล้างมือและเล็บของคุณเป็นประจำ ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ เพราะเล็บที่ยาวเป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรียและสิ่งสกปรกที่สามารถไปอุดตันรูขุมขน ทำให้เกิดเป็นสิวอุดตันได้ในที่สุด

แว่นตาที่คุณใส่

แว่นตาที่คุณใส่เป็นประจำนั้น หากไม่ทำความสะอาดดีๆ จะเป็นที่สะสมของสิ่งสกปรกและคราบมัน และ ผิวหนังทำพร้าเล็กๆที่ตายแล้ว ซึ่งสุดท้ายจะกลายเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดสิวในที่สุด

เส้นผม

ถ้าคุณเป็นคนผมยาว ควรรักษาผมให้สะอาดอยู่เสมอ เพราะ เส้นผมเต็มไปด้วย sebum (น้ำมันตัวเดียวกับน้ำมันบนใบหน้า) ซึ่งหากผมยาวจนลงมาปกปิดใบหน้า จะกลายเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดสิวได้เช่นกัน

โกนหนวด กันคิ้ว

หากจะโกนหรือกัน ควรทำด้วยอุปกรณ์ที่มีใบมีดแหลมคม และอย่าขี้เหนียวไม่ยอมเปลี่ยนใบมีดเมื่อทู่แล้ว (รู้นะว่า ผู้ชายหลายๆคนเป็นกัน) เพราะนอกจากจะทำให้เกิดการระคายเคืองแล้ว ยังอาจทำให้เกิดบาดแผลได้

ที่สำคัญก่อนโกนหนวด หรือ กันคิ้ว ควรใช้น้ำอุ่นชโลมผิวหน้า ในส่วนที่ต้องการโกนก่อน เพราะจะทำให้ผิวหน้านุ่มขึ้น ง่ายต่อการโกน โดยไม่เกิดการระคายเคือง

4 วิธีฮิตที่นักศึกษาทำเมื่อเป็นสิว

ปรึกษาแพทย์

การปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง ทางด้านผิวหนังหรือคลินิกรักษาสิว เป็นวิธีที่ฮิตที่สุดในหมู่นักศึกษาเนื่องจากเป็นวิธีที่ปลอดภัยและเห็นผลที่สุด

ใช้ยารักษาสิว

การรักษาสิวเองโดยการซื้อยาจำพวกรักษาสิวก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นิยมเนื่องจากหาซื้อง่ายและสะดวก เห็นผลเหมือนกัน อาจจะช้าหรือเร็วก็ตามประสิทธิภาพของแต่ละยี่ห้อ

รับประทานยาคุม

การรับประทานยาคุมเป็นอีกวิธีหนึ่งที่คนเป็นสิวจะรู้กัน โดยยาคุมจะมีส่วนผสมของฮอโมนเพศหญิงเอสโตรเจนและฮอร์โมนโปรเจสติน ช่วยรักษาสิวได้

ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายช่วยทำให้ลดสิว เนื่องจากเราจะเสียน้ำและระบายความร้อนออกมาผ่านรูขุมขนของเรา และนั่นก็คือของเสียที่ร่างกายขับออกมาด้วย มีผลทำให้สิ่งอุดตันที่อยู่บริเวณรูขุมขนหลุดตามออกมา

ผลไม้ 4 ชนิด ที่นิยมรับประทานเพื่อสุขภาพ

1 กล้วย

กล้วยหาซื้อง่ายและมีราคาที่ถูก กล้วยมีประโยชน์นาๆ ชนิด อาทิเช่น ช่วยเติมความสดชื่นให้ร่างกาย ช่วยคลายเครียด แก้นอนไม่หลับ ช่วยย่อยอาหารแก้ท้องผูก

2 มะละกอ

ประโยชน์ของมะละกอนั้นก็มีค่อนข้างมาก มีสรรพคุณเป็นทั้งยารักษาโรค โดยสรรพคุณมะละกอก็เช่น ใช้เป็นยาระบาย ยาขับปัสสาวะ ช่วยรักษาโรคลักปิดลักเปิด

3 ส้ม

ส้มมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ส้มช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส การกินส้มก็ช่วยลดสภาวะความเครียดได้เหมือนกัน

+

4 ทับทิม

นอกจากนี้ในเมล็ดทับทิมยังมีกรดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อย่างวิตามินเอ วิตามินอี ธาตุเหล็ก แคลเซียม และแมกนีเซียม ซึ่งเป็นธาตุสำคัญที่ร่างกายต้องการ

วิตามิน
เสริมการดูแลหุ่นและผิว

A

วิตามินเอ มีส่วนสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการสร้างกระดูกและฟัน มีส่วนช่วยในการบำรุงสายตา ช่วยลดการอักเสบของสิว และยังมีความสามารถในการลดจุดด่างดำได้ช่วยส่งเสริมภูมิต้านทาน ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวันคือ900g

C

วิตามินซี ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก ส่งเสริมการสร้างคอลลาเจนให้กับผิวหนัง ทำให้ผิวหนังมีสุขภาพดี ส่งเสริมภูมิคุ้มกัน กระตุ้นทำให้เกิดการสร้างกระดูกและฟัน ปริมาณที่แนะนำต่อวันคือ 1,000 มิลลิกรัม

B2

วิตามินบี 2 ช่วยในการเผาผลาญไขมัน ทั้งยังมีส่วนช่วยในการทำงานของสายตา โดยเฉพาะบริเวณเรตินาของลูกตา ถ้าขาดวิตามินและแร่ธาตุตัวนี้ จะทำให้เป็นโรคปากนกกระจอก ระบบการย่อยอาหารผิดปกติ

B1

วิตามินบี1 มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมการทำงานของระบบหัวใจ และกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มการเผาผลาญของคาร์โบไฮเดรต อาการของผู้ที่ขาดวิตามินบี 1 คือ เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร ปวดกล้ามเนื้อ เป็นตะคริว มีอาการเหน็บชาตามมือและเท้า ปริมาณที่แนะนำ 1.2 มิลลิกรัมต่อวัน

B12

วิตามินบี 12 ช่วยให้ร่างกายนำคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างเม็ดเลือดแดง และช่วยในการทำงานของระบบประสาท พบในตับ นม ไข่ และเนย ร่างกายต้องการวันละ 2.4 ug

B6

วิตามินบี 6 ช่วยสร้างเซลล์เม็ดเลือด และมีส่วนช่วยในการเผาผลาญอาหารประเภทโปรตีน ทำให้ผิวหนังมีสุขภาพดี ถ้าขาดวิตามินบี 6 จะทำให้เป็นโรคโลหิตจาง และโรคหลอดเลือดอุดตัน ขนาดรับประทาน วันละ 100 มิลลิกรัม

D

วิตามินดี ช่วยควบคุมการดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกาย ส่งเสริมการสร้างกระดูกและฟัน ถ้าขาดจะทำให้ปวดเมื่อย และเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน เราสามารถรับวิตามินดี จากแสงแดดในตอนเช้า ร่างกายต้องการวันละ 100 ug หรือสามารถหาได้ในรูปของอาหารเสริม หรือในน้ำมันตับปลาได้

E

วิตามินอี ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ กระตุ้นการทำงานของระบบประสาท ระบบสืบพันธ์ และกล้ามเนื้อ ช่วยบรรเทาอาการเหนื่อยล้า และอ่อนเพลีย ช่วยบำรุงทำให้สุขภาพผิวเป็นปกติ ร่างกายต้องการวันละ 40-200 IU

APRIL 2018

การงาน/ ในปักษ์นี้อุปสรรคปัญหาบางอย่างที่คุณพยายามที่จะแก้ไขจะได้รับการสะสางในเร็ววัน **การเงิน/** มีรายรับรายจ่ายที่ไม่ค่อยสัมพันธ์กัน รัดเข็มขัดนะคะ จะได้ไม่เดือดร้อนค่ะ **ความรัก/** ให้เตรียมตัวจัดกระเป๋าสำหรับเดินทางไกลได้แล้วค่ะ คุณมีเกณฑ์จะได้เดินทางอย่างมีความสุขกับคู่ของคุณค่ะ

การงาน/ ในปักษ์นี้คุณต้องอดทน และพยายามให้มากขึ้นกว่าเดิม ทั้งที่สถานการณ์โดยรวมจะอยู่ในเกณฑ์ดี อย่าประมาท การเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดคิด มีวี่แววจะเกิดขึ้นได้ไม่ยาก **การเงิน/** คุณจะมีรายรับที่ดี จากความสามารถพิเศษ มีรายได้มากกว่าหนึ่งทาง การเงินไม่ติดขัดค่ะ
ความรัก/ ในปักษ์นี้ คู่ของคุณอารมณ์ดีเป็นพิเศษ เป็นช่วงเวลาที่มีแต่รอยยิ้ม ความสมบูรณ์ทางใจได้เกิดขึ้นอีกครั้ง งานมงคล งานเฉลิมฉลอง คุณจะได้ไปในปักษ์นี้ค่ะ

การงาน/ ในปักษ์นี้ คุณมีเกณฑ์ได้รับโอกาสที่ดี การทำงานที่ได้รับความช่วยเหลือจาก คนมีอำนาจ **การเงิน/** ยังคล่องตัวดีอยู่ ไม่ติดขัด แต่รายรับก็ยังไม่เป็นดังที่หวังนักค่ะ
ความรัก/ ในปักษ์นี้ คนรักของคุณไม่ค่อยมีเวลาให้คุณมากนัก ชวนให้คุณคิดมาก อารมณ์ร้อนและวู่วาม จะทำให้สถานการณ์แย่กว่าที่คาดคิดค่ะ

การงาน/ การงานดี มีเกณฑ์ทำธุรกิจส่วนตัว การลงทุนร่วมหุ้นกับเพื่อนมิตรสหาย มีความก้าวหน้าในการงานอย่างเด่นชัด **การเงิน/** ดีมาก มีลาภลอย ได้รับการสนับสนุนทางการเงินจากผู้อุปถัมภ์ ได้รับเงินเดือนขึ้น **ความรัก/** ปักษ์นี้ จะมีงานรื่นเริง บันเทิงใจ หรือข่าวดีบางอย่างที่คุณจะได้รับในเร็ววันนี้ค่ะ

การงาน/ คุณมีเกณฑ์ เหน็ดเหนื่อย อ่อนล้าจากการทำงานที่ขาดเวลาพักผ่อน มีเกณฑ์ได้เผชิญกับปัญหา หรือต้องเข้าไปช่วยสะสางปัญหาที่ตึงเครียด แต่ก็จะผ่านพ้นไปได้ด้วยดีในที่สุด **การเงิน/** ของคุณในช่วงนี้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี มีลาภลอย รวมทั้งได้ของที่มีค่าราคาสูงค่ะ **ความรัก/** สังคม มิตรภาพใหม่ เพื่อนร่วมกลุ่มคนใหม่ จะทำให้คุณต้องหนักใจ ไปกับคนรัก อาการ เจ้าชู้ เริ่มมีแววว่า จะทำให้คุณต้องตกใจปนกับเสียความรู้สึกเล็กน้อย

การงาน/ คุณจะได้รับการสนับสนุนจากผู้มีอำนาจทางการงาน หรือผู้ใหญ่ ที่มีประสบการณ์ ทำให้การงานของคุณราบรื่น แต่อย่างไรก็แล้วแต่ ในปักษ์นี้ให้ระวังความขัดแย้งกับเพื่อนฝูงผู้ร่วมงานที่จะเข้ากันไม่ได้ พยายามแก้ปัญหาด้วยสติ อย่าใช้อารมณ์ **การเงิน/** ดี มีรายรับสะพัด กระแสการเงินคล่องตัวดีค่ะ **ความรัก/** จะต้องระวัง การเจ็บป่วยของคนรักให้มาก คุณจะได้รับของมีค่าบางอย่าง ซึ่งทำให้คุณประหลาดใจไปด้วยค่ะ

การงาน/ ความยุ่งยากบางอย่างกำลังก่อตัวให้คุณได้เครียดในปักษ์นี้ คุณคงต้องใช้ความอุตสาหะ และพยายามอย่างหนักในการแก้ปัญหาต่างๆ ในช่วงนี้ ผู้คน เพื่อนฝูงก็พากันหันหน้าหนีคุณกันหมด คุณจะผ่านพ้นแบบหืดขึ้นคอทีเดียวค่ะ **การเงิน/** ให้ระวังการจ่ายเงินแบบไม่ทันคิด จะทำให้คุณต้องมานั่งหน้ามืดในภายหลังนะคะ **ความรัก/** จะมีเกณฑ์ต้องระวังในเรื่องของการเสียความรู้สึกอย่างแรง ความรักที่ดูจะขม ไม่หวานเหมือนน้ำผึ้งเดือนห้า

การงาน/ ให้คุณทำงานด้วยความรอบคอบ มีโอกาสการเดินทางไกลในการงานเกิดขึ้นในช่วงปักษ์นี้ด้วยนะคะ **การเงิน/** สะพัดคล่องตัวดีไม่ติดขัดในปักษ์นี้ค่ะ **ความรัก/** ยังห่างกันด้วยระยะทาง แต่ใจนั้นอาวรณ์กันยิ่งนัก ความรักของคุณจะได้รับความสุขอย่างมากในช่วงกลางปักษ์นี้ค่ะ

การงาน/ จะมีเกณฑ์การย้ายงาน หรือ การเดินทางไปทำงานในต่างถิ่น ต่างแดน เป็นระยะเวลานาน **การเงิน/** ให้ระวัง กระเป๋าสตางค์หาย รายจ่ายที่ไม่จำเป็น และการเสียทรัพย์ **ความรัก/** ให้ระวัง บุคคลที่สามที่จะนำความเดือดร้อน หรือทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันในระหว่างคุณ และคนรัก การทะเลาะ และมีปากเสียงดูจะเป็นเรื่องที่หลบหลีกได้

การงาน/ เป็นช่วงเวลาที่โดดเด่นที่สุดในด้านการงาน ในบางรายความคิดที่จะเปลี่ยนสายงานที่ทำอยู่ คุณจะได้เปลี่ยนอย่างไม่คาดคิด **การเงิน/** โอกาสในการแสวงหาเงินตรา เปิดให้คุณได้สัมผัสในปักษ์นี้จะมีคนมาชวนให้คุณลงทุนร่วมหุ้น ฉะนั้นมีแนวโน้มว่าคุณจะเสียทรัพย์เพราะการลงทุนค่ะ **ความรัก/** ในปักษ์นี้การเดินทางอย่างสนุกสนาน การผจญภัยร่วมกัน การเรียนรู้ทางด้านจิตใจ ดูว่าจะมีการปรับตัวและความเข้าใจกันมากขึ้นกว่าแต่ก่อนค่ะ

การงาน/ คุณจะได้เพื่อนร่วมงานที่ดี และให้ความช่วยเหลือคุณได้ ในปักษ์นี้การงานของคุณจะดูยุ่งเหยิงสักหน่อย แต่ผู้ใหญ่ก็จะแลเห็นความสามารถของคุณไปในขณะเดียวกัน **การเงิน/** คุณมีเกณฑ์ต้องระวังในเรื่องของรายจ่ายสักหน่อย เนื่องจากกระแสสะพัดยังคงไม่คล่องอย่างที่คุณคาดไว้ค่ะ **ความรัก/** จะมีเวลาให้คู่น้อยไปนิด เนื่องด้วยหน้าที่การงานที่บังคับให้คุณไม่สามารถจัดเวลาได้ลงตัวในช่วงนี้ะ

การงาน/ การลงนามในสัญญาสำคัญ การเดินทางเพื่อติดต่องานหรือธุรกิจ มีความสำเร็จดีเกินคาด **การเงิน/** มีเกณฑ์ดีในรายรับมีเข้ามามากกว่าที่คิดไว้ ทำให้คุณจัดสรรรายจ่ายได้อย่างลงตัว และมีเหลือไว้ซื้อในสิ่งที่คุณอยากได้ด้วยค่ะ **ความรัก/** ทางด้านความรัก ความรักของคุณคงต้องห่างเหินกันสักระยะหนึ่งด้วยความจำเป็นบางอย่าง คุณจะมีความกังวลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่แลดูริบหรี่ อย่าเพิ่งคิดมากค่ะ ยังไม่เลวร้ายอย่างที่คุณคาดการณ์ไว้ค่ะ

Dude the street

พาไปส่อง 9 กระเป๋า ShoulderBag ที่กำลังมาแรงที่สุดในปี 2018

1. Louis Vuitton x Supreme Danube (Epi)

เริ่มต้นด้วยกระเป๋าจากคอลเลคชั่นที่สั่นสะเทือนวงการแฟชั่นมากที่สุดในประวัติศาสตร์ ด้วยการร่วมมือกันระหว่าง Louis Vuitton แบรนด์ไฮเอนด์จากปารีส และ Supreme แบรนด์สเก็ตบอร์ดจากนิวยอร์ค ซึ่งหนึ่งในไฮไลท์ของคอลเลคชั่นดังกล่าวคือกระเป๋าสะพายไหล่ขนาดเล็กโมเดลคลาสสิคอย่าง Danube ซึ่งทั้งสองแบรนด์เลือกใช้หนังลายไม้ (Epi) ซิกเนเจอร์ของ Louis Vuitton มาเป็นวัสดุหลักและปิดท้ายด้วยการสกรีนตัวอักษรคำว่า Supreme ลงไป โดยกระเป๋ารุ่นนี้ถูกผลิตขึ้นมาสองขนาดด้วยกันทั้ง PM (ขนาดปกติ) และ PPM (ขนาดเล็ก) ซึ่งทั้งสองขนาดนั้นถูกจับจองจนหมดเกลี้ยงอย่างรวดเร็วทำให้ราคารีเซลของกระเป๋าในนี้สูงขึ้นอย่างน่าตกใจ

4. A-Cold-Wall* Utility Bag

เชื่อว่าหลายคนอาจจะไม่คุ้นหูหรือเคยได้ยินชื่อของ A-Cold-Wall* เมื่อเทียบกับแบรนด์อื่นๆ ในลิสต์นี้ แต่เราอยากจะบอกว่านี่คือแบรนด์ที่น่าสนใจและไม่ธรรมดา เพราะ Samuel Ross ครีเอทีฟได้เร็คเตอร์ของ A-Cold-Wall* เคยเป็นถึงอดีตผู้ช่วยของดีไซน์เนอร์คนดัง Virgil Abloh แห่ง Off-White™ ซึ่งแน่นอนว่าผลงานการออกแบบของเขานั้นย่อมไม่ธรรมดา โดยเฉพาะกระเป๋ารุ่น Utility Bag ที่เขาเลือกใช้วัสดุคุณภาพสูงทั้งหมดในการผลิตไม่ว่าจะเป็นผ้า Canvas หรือหนังที่ถูกนำมาใช้ในกระเป๋าแต่ละใบ และที่สำคัญคืองานดีไซน์ที่เป็นมีเอกลักษณ์เรียกว่าเพียงแค่มองผ่านๆ ก็ทราบทันทีว่านี่ต้องเป็นกระเป๋าของ A-Cold-Wall* อย่างแน่นอน

2. Gucci Coco Capiton logo belt bag

เมื่อปี 2017 ที่ผ่านมา คงไม่มีแบรนด์แฟชั่นใดที่จะร้อนแรงเกินไปกว่า Gucci แบรนด์ดังจากประเทศอิตาลี ที่สลัดคราบความหรูหราให้กลายเป็นแบรนด์สุดเท่ที่เข้าถึงกลุ่มวัยรุ่นมากขึ้น ด้วยฝีมือของ Alessandro Michele ครีเอทีฟไดเร็คเตอร์ของแบรนด์ จนทำให้ Gucci เข้าไปอยู่ในดวงใจของเหล่าแฟชั่นนิสต้าหลายคน รวมไปถึงแร็ปเปอร์ชื่อดังอย่าง A$AP Rocky ที่มักปรากฏตัวพร้อมไอเท็มจาก Gucci อยู่เป็นประจำ และกระเป๋า Gucci Coco Capiton logo belt bag ที่ Rocky เลือกใช้ก็คือตัวอย่างของความหรูหราที่ถูกแต่งแต้มด้วยความเท่และล้ำสมัยอย่างลงตัว

5. Y-3 QASA PORTER BAG

แบรนด์ที่ขึ้นชื่อเรื่องความล้ำสมัยไม่ว่าจะเป็นด้านงานดีไซน์หรือวัสดุที่เลือกใช้ ซึ่งกระเป๋ารุ่น Y-3 QASA PORTER BAG นั้นเป็นอีกหนึ่งผลงานที่ถ่ายทอดดีเอ็นเอความเป็น Y-3 มาอย่างครบถ้วน ไม่ว่าจะเป็นการเลือกใช้โทนสีดำที่เป็นเอกลักษณ์ของแบรนด์ รวมไปถึงวัสดุอย่างผ้าและหนังที่คัดสรรค์มาอย่างดี อีกทั้งยังถูกดีไซน์ขึ้นอย่างเรียบง่ายแต่มากด้วยรายละเอียดตามแบบฉบับของ Yohji Yamamoto

3. Places + Faces Pouch Bag

แบรนด์สตรีทที่เพิ่งแจ้งเกิดได้ไม่นานแต่กลับได้รับความนิยมอย่างมากในบ้านเรา ซึ่งเกิดขึ้นจากฝีมือของ Imran Ciesay ช่างภาพผู้หลงใหลแฟชั่นและแสงสีของงานปาร์ตี้ ซึ่งเขาได้สร้างแบรนด์ของตนเองขึ้นมาภายใต้ชื่อ Places + Faces โดยสินค้าที่ทำให้คนทั้งโลกรู้จักแบรนด์จริงๆ คงหนีไม่พ้นกระเป๋า Pouch Bag ใบนี้ ซึ่งตัวของ Ciesay ออกแบบมาให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์การใช้ของตนเอง เพราะเขาเป็นช่างภาพที่มักใช้กล้องคอมแพ็คฟิล์มอยู่เป็นประจำ จึงเลือกทำกระเป๋าที่มีขนาดเหมาะแก่การพกพา อีกทั้งยังเลือกใช้วัสดุอย่างผ้า Canvas ที่มีความทนทานและพร้อมลุยทุกสถานการณ์ ซึ่งนอกจากจะเหมาะกับตัวเขาแล้วยังตอบสนองการใช้งานของคนทั่วไปได้ดีอีกด้วย

6. BAPE ABC Double Strap Bag

A BATHING APE หรือ BAPE ที่เราคุ้นเคยคือแบรนด์ที่เปรียบได้กับสัญลักษณ์ของวงการสตรีทแฟชั่นอย่างแท้จริง ด้วยระยะเวลามากกว่า 20 ปี ที่ผ่านร้อนผ่านหนาวอยู่ในวงการและสร้างสรรค์ผลงานออกมามากมายนับไม่ถ้วน เริ่มตั้งแต่เสื้อผ้าเด็กไปจนถึงเครื่องใช้ในครัวเรือน ซึ่ง BAPE ไม่เคยหยุดที่จะสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ อย่างเช่นกระเป๋า BAPE ABC Double Strap Bag ที่ถูกดีไซน์ออกมาอย่างล้ำสมัยด้วยสายสะพายถึงสองเส้น และลายกราฟิก Camo ที่เป็นสัญลักษณ์ของแบรนด์ และลูกเล่นแถบ Reflection ที่ถูกใส่มาสร้างความโดดเด่นยามถูกแสงแฟลช

DUDE

NATTHAPHONG PHONGSAMPHAN

SUPAN TANWIRAS

GIRAPHAT TANUPORN

KITSANAKUN JANSAA

WANWIPA KHULEEDEE

PIYARAT KHOMKHAI

NUCHJAREE UYWONG